

MARIE FORLEO

TOUT *est* POSSIBLE !

Créez la vie et le job
de vos rêves



« La cheffe de file de toute une nouvelle
génération. » **OPRAH WINFREY**

« Si vous cherchez à avancer
et faire la différence,
ce livre est fait pour vous ! »

SETH GODIN

A L I S I O

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Marie Forleo est une célèbre coach et entrepreneuse américaine. Avec sa chaîne Web à succès, MarieTV, elle aide des millions d'auditeurs à travers le monde à développer leur potentiel et à vivre de leurs passions. Son livre *Tout est possible !* est un best-seller international.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Titre original : *Everything is figureoutable*

Copyright © Marie Forleo, 2019

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Tina Calogirou

Suivi éditorial : Marie-Laure Deveau

Relecture-correction : Marjolaine Sereduik

Design de couverture : Constance Clavel

Photo de l'autrice : Emily Shur

© 2022 Alisio (ISBN : 978-2-37935-221-8) édition numérique de l'édition imprimée © 2022 Alisio (ISBN : 978-2-37935-257-7).

Alisio est une marque des éditions Leduc

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Alisio

Λ L I S I O

À mes parents.

*Merci d'avoir fait de moi une personne enjouée
et farouchement indépendante, sachant apprécier
la valeur du travail acharné.*

*Le pouvoir n'est pas dans le monde extérieur,
il est en vous.*

SOMMAIRE

Auteur

Dédicace

1 - L'orange Tropicana

Pourquoi la lecture de ce livre est importante pour vous, maintenant

2 - Comment obtenir des résultats : votre feuille de route

1. Entraînez votre cerveau à la croissance

2. Essayez, avant de décliner

3. Ne vous offusquez pas

4. Faites vos devoirs

5. Connectez-vous à votre communauté

Tout est possible : témoignage

3 - La magie de la conviction

Où êtes-vous ?

Le corps humain et les convictions

Une diplômée de l'université « limite attardée »

Nos convictions : d'où viennent-elles ?

Pourquoi nos convictions tendent à perdurer

PASSEZ À L'ACTION

Tout est possible : témoignage

4 - Exit, les excuses

Les mots pour pulvériser vos excuses bidon

Vérités et tactiques : comment surmonter ce que nous percevons comme des limites

PASSEZ À L'ACTION !

Tout est possible : témoignage

5 - Comment surmonter sa peur (de tout)

Ce gros mot qui commence par la lettre P

La peur n'est pas une ennemie

La peur est le GPS de l'âme

Tirez parti de l'alchimie du langage

Peur ou intuition : comment les distinguer ?

La vérité au sujet de l'échec

PASSEZ À L'ACTION !

Tout est possible : témoignage

6 - Définissez votre rêve

Décider ce qu'on veut est le premier pas vers la concrétisation

Être fidèle à soi-même et à ses rêves

Recrutez votre SRA : pour lui, vos désirs sont des ordres

Comment accroître vos chances de réussite de 42 %

PASSEZ À L'ACTION !

Tout est possible : témoignage

7 - Lancez-vous avant d'être prêt

Comment bien flipper sur son avenir : le test des dix ans

Une inspiration venue de l'île des jouets inadaptés

Ce vilain petit mensonge qui vous cloue au sol

Commencer avant d'être prêt : mode d'emploi

PASSEZ À L'ACTION !

Tout est possible : témoignage

8 - Visez la progression, pas la perfection

Les dangers du perfectionnisme

Mon atelier fort peu fréquenté

Ne soyez pas trop prompt à juger vos flops
Les caractéristiques de la progression comparée à la perfection
Attention à l'écart !
La progression nous met dans un état d'esprit productif
Six techniques à mettre en pratique
PASSEZ À L'ACTION !
Tout est possible : témoignage

9 - Refusez les refus

Comment mettre fin à une guerre : « Nous avons refusé de partir »
Refuser la défaite
Merci de ne pas avoir cru en moi
Toutes les critiques ne se valent pas
Trois techniques à mettre en pratique
Le secret ultime pour refuser les refus
PASSEZ À L'ACTION !
Tout est possible : témoignage

10 - Le monde a besoin de votre talent à nul autre pareil

Si vous êtes sur terre, c'est pour une bonne raison
Surmontez le syndrome de l'imposteur
Conseils d'outre-tombe qui vont vous changer la vie
PASSEZ À L'ACTION !

Épilogue - Le véritable secret de la réussite durable

Construisez votre champ de force, pour que tout soit possible

Remerciements

Annexe - Témoignages supplémentaires

Notes de fin

Les éditions Alisio

1

L'ORANGE TROPICANA

“ L'évidence, c'est ce qu'on ne voit pas, jusqu'à ce que quelqu'un l'exprime simplement. ”

Khalil Gibran

Ma mère a la ténacité d'un bulldog, le physique de June Cleaver¹ et le vocabulaire d'un charretier quand elle se met à jurer. Elle a grandi dans les HLM de Newark, dans le New Jersey, fille de deux parents alcooliques. Contrainte et forcée, elle a appris à optimiser le moindre dollar. C'est l'une des personnes les plus débrouillardes et travailleuses qui soient sur terre. Un jour, elle m'a confié qu'enfant, elle ne s'était que rarement sentie belle, appréciée ou aimée. Elle s'est fait alors une promesse, à laquelle elle est restée fidèle : adulte, elle se débrouillerait pour avoir une vie meilleure.

Quand j'étais petite, je me souviens que nous passions au crible le journal du dimanche, pour y découper les bons de réduction. C'est elle qui m'a appris toutes les astuces pour faire des économies. Elle aussi qui m'a montré comment être à l'affût de ces trucs que les marques vous envoient

gratuitement – comme des livres de recettes ou des ustensiles de cuisine –, moyennant un certain nombre de preuves d’achat à collectionner. L’un des trésors les plus précieux de ma mère était un petit transistor, cadeau des jus d’orange Tropicana. Cette radio avait la taille, la couleur et la forme d’une orange, avec une antenne rayée rouge et blanc qui sortait du fruit, comme une paille. Elle adorait ce petit transistor.

Ma mère fait partie de ces gens qui sont constamment occupés. Enfant, pour savoir où elle se trouvait dans la maison ou dans le jardin, il me suffisait de tendre l’oreille et de repérer d’où venait le son de son orange Tropicana. Un jour, en rentrant de l’école, j’ai entendu la radio, de loin. En m’approchant, j’ai constaté que la musique venait des hauteurs. Levant les yeux, j’ai découvert ma mère perchée sur le toit de la maison. « Mamaaaaaan ! Ça va ? Qu’est-ce que tu fabriques là-haut ?! »

Elle m’a répondu, en criant : « T’inquiète, Ree. Il y avait une fuite sur le toit. J’ai fait venir le couvreur, qui a estimé les réparations à au moins 500 dollars. C’est n’importe quoi ! Alors, je me suis souvenue qu’il restait des bardeaux d’asphalte dans le garage, et je me suis dit que j’allais réparer ça moi-même, vite fait. »

Un autre jour, en rentrant de l’école, j’ai entendu le son de la radio au fond de la maison. Ma mère était dans la salle de bains, entourée d’outils et de tuyauteries apparentes. L’air était chargé de particules de poussière. « Maman, qu’est-ce qui se passe ?! »

« Rien du tout, je refais simplement le carrelage de la salle de bains, a-t-elle répondu. J’ai vu qu’il y avait des fissures et je voulais éviter qu’on soit envahis par les moisissures. »

Il faut savoir que ma mère a arrêté ses études après le lycée et qu’on était dans les années 1980. Autrement dit, dans un monde sans Internet, sans YouTube et sans Google. Je ne savais jamais où j’allais la trouver dans la maison ni ce qu’elle serait en train de faire. Il suffisait de suivre le son de sa petite radio.

Un jour d’automne, à mon retour de l’école, j’ai trouvé la maison plongée dans l’obscurité ; il y régnait un silence inhabituel. Quelque chose clochait. J’ai fait le tour des pièces, inquiète. Qu’est-ce que j’allais découvrir ? Où était passé le son de l’orange Tropicana ? Et où était ma mère ? Là, j’ai entendu des bruits, vers lesquels je me suis dirigée. Ma mère était penchée sur la table de la cuisine, qui ressemblait à une table d’opération. Il y avait du ruban adhésif isolant électrique et des tournevis.

Et, éparpillés devant elle, plein de minuscules éléments de l'orange Tropicana démembrée. « Tout va bien, maman ? Qu'est-ce qui est arrivé à ta petite radio ? Elle est cassée ? »

« T'inquiète, Ree. Rien de grave. L'antenne s'était détachée, d'où un peu de jeu dans la molette, alors je les répare. »

Je suis restée devant elle quelques secondes, à la regarder opérer ses miracles. Puis, je lui ai demandé : « Dis, maman, comment tu fais pour savoir réparer tous ces trucs, sans que personne t'ait jamais montré comment t'y prendre ? »

Elle a posé son tournevis pour se tourner vers moi : « Oh, tu sais, Ree, dans la vie, rien n'est vraiment compliqué. On arrive toujours à faire ce qu'on a décidé de faire. Il suffit de se retrousser les manches, de mettre les mains dans le cambouis et de le faire. Tout est possible. »

Médusée, j'ai répété ces paroles dans ma tête en m'en délectant. *Tout est possible. Tout est possible. Mais bien sûr !*

Tout est possible !

Cette phrase et cette philosophie se sont enracinées dans mon esprit. Depuis, elles sont mon moteur le plus puissant.

Ce principe m'a aidée à mettre un terme à une relation toxique. À la fac, il m'a servi à décrocher des contrats rares et ultraconvoités qui permettent de travailler tout en faisant ses études, pour financer mon logement, gagner ma vie et m'inscrire aux cours de mon choix – malgré les prérequis et les listes d'attente. Et même auparavant, dans mon enfance, je n'ai pas renoncé à tenter de me faire admettre dans des équipes sportives et de pom-pom girls, même après avoir essuyé refus sur refus.

C'est ça aussi qui m'a aidée à décrocher tous mes boulots, depuis mes jobs de barmaid dans les restaurants les plus classes de Manhattan à des plans bizarres mais rémunérateurs, comme la vente de bâtons lumineux dans des boîtes de nuit géantes. J'ai été trader sur le *floor* de la Bourse de New York, j'ai travaillé chez Condé Nast, donné des cours de hip-hop, figuré dans des vidéos de gym, été productrice et chorégraphe pour MTV. J'ai aussi été l'une des toutes premières athlètes de Nike Elite Dance – sans même avoir suivi de véritable formation de danseuse ! Cette philosophie m'a aidée à rembourser des dettes qui me plombaient, à mettre fin à des

relations qui n'allaient nulle part et à venir en aide aux êtres qui me sont chers, souvent en un temps record.

C'est ce qui m'a donné la niaque de créer ma boîte à 23 ans et d'en faire une entreprise socialement responsable, dans le domaine des médias et de la formation, une société qui génère aujourd'hui un chiffre d'affaires de plusieurs millions de dollars – le tout sans connaissance du métier, sans expérience, sans investisseurs, sans diplômes et sans relations. C'est ce qui m'a poussée à tourner des vidéos, avec une webcam de première génération, qui ont débouché sur la création de ma chaîne sur Internet, récompensée par des prix et vue par des millions de fans dans 195 pays. Si je vous raconte tout ça, ce n'est pas pour frimer. Non. C'est parce que, au plus profond de moi, j'en ai la conviction : tout est possible.

Parfaitement. Même si vous partez de zéro. Même si vous avez déjà essayé et que vous vous êtes planté. Même si vous ne savez pas vraiment où vous allez ou pourquoi ça ne marche pas. Même si on vous a dit et répété que vous n'y arriverez jamais. Même si la vie n'a pas été tendre avec vous ou que le contexte n'est pas favorable.

Vous vous demandez peut-être si cette idée fait ses preuves même face à des épreuves terribles. Par exemple, si vous êtes au fond du trou ou que vous vous demandez à quoi bon face à des événements comme :

- un diagnostic médical effrayant, qui met votre vie en péril ;
- la perte d'un enfant ou d'un être cher ;
- la maladie mentale et la reconstruction après des violences.

La réponse est oui. *Tout est possible !* aide à affronter, consciemment, une réalité difficile. Dans les pages de ce livre, vous découvrirez des récits triomphants de personnes comme vous et moi qui ont dû affronter des pertes, la maladie et des souffrances intenses. Ces témoignages illustrent comment cette idée toute simple peut générer de la résilience, des ressources et de l'espoir – surtout dans ces moments où l'on en a le plus besoin.

Quelles que soient les épreuves, vous avez en vous les ressources pour les surmonter et devenir la personne que vous êtes destiné à être.

Contrairement à ce que la société, votre famille ou votre cerveau vous ont peut-être incité à croire, *vous n'êtes pas nul*. Il n'y a rien d'intrinsèquement défaillant en vous. Vous n'êtes pas un imposteur, pas un loser, pas un raté. Vous n'êtes ni faible ni incapable.

Simplement, personne ne reçoit un mode d'emploi de la vie à la naissance. Notre système scolaire ne nous apprend pas à maîtriser le pouvoir de nos pensées, de nos convictions et de nos émotions, ni la sagesse de nos corps. Il ne nous permet pas de développer un état d'esprit, une vision des choses et des habitudes pratiques de *winner*, non seulement pour faire face aux difficultés de l'existence et les surmonter, mais aussi pour connaître un bonheur et un épanouissement authentiques. Il ne nous révèle pas tout notre pouvoir intrinsèque. Malheureusement, on ne nous apprend que rarement (voire pas du tout) à mettre en pratique nos talents pour changer les choses.

C'est donc à chacun de nous de le faire, ici et maintenant. Comme l'a dit l'extraordinaire Maya Angelou : « Fais de ton mieux jusqu'à ce que tu en saches plus. Et quand tu en sais plus, fais mieux. »

C'est pourquoi je suis ravie que vous lisiez ces lignes. Ce livre va vous aider à faire l'un et l'autre.

Pourquoi la lecture de ce livre est importante pour vous, maintenant

Tout est possible ! va changer votre vie. Ce livre va vous aider à régler des problèmes aussi ordinaires qu'un lave-linge qui lâche ou un pneu crevé. Il vous aidera aussi à créer une entreprise, à reprendre votre santé en main ou à assurer votre indépendance financière. Vous pourrez vous en servir pour sauver une relation (ou y mettre fin) ou construire l'histoire d'amour la plus sublime et la plus passionnée qui soit, celle dont vous avez toujours rêvé. Il sera votre allié pour surmonter le stress chronique, le deuil, la colère, la dépression, l'addiction, l'anxiété, le désespoir ou l'endettement. Pour inventer une technologie innovante, apprendre une langue étrangère, devenir un meilleur parent ou un dirigeant plus efficace. Plus important encore, vous pourrez concrétiser cette idée avec d'autres personnes – dans

votre famille, entreprise, équipe, secteur, environnement ou dans le monde entier – et mettre en œuvre des changements positifs qui comptent.

Individuellement et collectivement, nous sommes confrontés à des événements et à un contexte auxquels il faut faire face. Des forces politiques, sociales et environnementales viennent bouleverser la vie telle que nous la connaissions. Aux États-Unis, moins d'un tiers des salariés sont pleinement impliqués dans leur travail, une tendance qui se poursuit depuis des années. Cette insatisfaction collective a des répercussions importantes sur l'économie, sans compter le poids émotionnel, psychologique et spirituel qu'elle fait peser sur nos esprits et sur la société en général. On estime que, dans le monde, 350 millions de personnes souffrent de dépression, ce qui constitue la première cause de mal-être et un véritable problème de santé publique. Aux États-Unis, le taux de suicide est plus élevé qu'il ne l'a jamais été en trente ans.

Tous les jours, dans nos cuisines, dans les restaurants et dans les supermarchés, nous jetons plus de nourriture qu'il n'en faudrait pour nourrir presque un milliard d'êtres humains qui souffrent de la faim¹. À l'échelle mondiale, nous choisissons de dépenser chaque année une fortune en crèmes glacées – un montant extravagant de 59 milliards de dollars – au lieu de couvrir les besoins de base de tous les habitants de la planète, à savoir l'éducation, la santé et l'assainissement, pour leur assurer une vie décente, ce qui coûterait 28 milliards de dollars². Et nous n'avons même pas encore entamé la lutte contre le racisme systémique, la corruption, la violence, l'inégalité face aux guerres et l'injustice, qui causent encore tant de souffrances, partout dans le monde.

Pour que des changements significatifs puissent se produire dans le monde, il faut commencer par avoir le courage de changer soi-même. Et, pour changer, il faut commencer par croire qu'on en est capable.

Ensemble, nous allons mettre en pratique cette idée toute simple, à savoir que *tout est possible*, pour activer notre capacité intrinsèque à transformer nos vies et, ce faisant, mettre en œuvre des changements qui comptent, autour de nous. C'est la raison précise pour laquelle vous avez ouvert les pages de ce livre.

Le monde a besoin de vous. Il a besoin de votre cœur, de votre voix, de votre courage, de votre joie, de votre créativité, de votre compassion, de votre amour et de vos talents. Aujourd'hui, plus que jamais.

1. [Personnage](#) de la série télévisée américaine *Leave it to Beaver* diffusée dans les années 1960 (note de la traductrice).

2

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS : VOTRE FEUILLE DE ROUTE

“ On ne progresse pas en restant sur le bas-côté, à pleurnicher et à se plaindre. On progresse en concrétisant des idées. ”

Shirley Chisholm

Ce n'est pas parce que cette idée est simple que le chemin à parcourir sera facile. Il va falloir de l'humilité et du courage. De la compassion pour vous-même. Être prêt à faire des expériences. Et faire preuve d'humour. Et de patience. De beaucoup, beaucoup de patience. Comme l'a dit Carlos Castaneda : « On peut se rendre malheureux. Ou se rendre fort. La quantité de travail pour y parvenir est la même. »

Avant de poursuivre, voici votre feuille de route, qui vous permettra d'en avoir pour votre argent. Une fois que vous la maîtriserez, la philosophie du « tout-est-possible » sera un trésor que vous porterez en vous, qui sera vôtre à tout jamais.

1. Entraînez votre cerveau à la croissance

Le cerveau est un bio-ordinateur extraordinaire sur lequel tournent en permanence divers programmes, qui travaillent soit pour vous, soit contre vous. Pour cela, j'aimerais que vous preniez conscience de deux pensées destructrices – des virus, en quelque sorte – qui peuvent surgir dans votre cerveau, tels des pop-ups, lorsque vous apprenez une chose nouvelle. L'astuce consiste à choper ces virus de la pensée pour les transformer en questions productives. Pourquoi ? Eh bien parce que le cerveau est programmé pour répondre à des questions. Quelle que soit la question posée, il se met immédiatement à chercher des réponses. En transformant ces pensées en questions utiles et productives, vous entraînerez votre cerveau à vous aider à apprendre, à grandir et à vous améliorer.

La première pensée destructrice à laquelle il va falloir être vigilant est celle-ci : « Ça, je le sais déjà. » Dès qu'on a le sentiment d'être confronté à une chose que l'on sait déjà, le cerveau se désengage et se déconnecte. La prochaine fois que vous vous surprenez à penser ou à dire « Ça, je le sais déjà » (surtout en lisant ce livre !), chopez immédiatement cette pensée et transformez-la en question destinée à vous faire grandir. Demandez-vous : « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? » Posez-vous cette question, toujours et encore, avec une authentique curiosité. « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? *Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ?* »

Il est toujours possible d'apprendre l'une des deux choses suivantes. Soit on découvre un concept déjà connu sous un angle nouveau. Soit, ce qui est plus probable, on réalise qu'on n'applique pas pleinement cette chose qu'on « sait déjà ». On ne la met pas en pratique. Savoir une chose sur le plan intellectuel est très différent de la faire de manière constante, de la maîtriser et d'en tirer les bienfaits. Faites preuve d'humilité. Face à une idée ou à une suggestion déjà entendue, ne zappez pas en décrétant : « Je m'en tape, je le sais déjà. » Soyez plus malin que cela. Demandez-vous plutôt : « *Qu'est-ce*

que cela peut m'apprendre ? » Entraînez votre cerveau à dénicher de nouvelles pistes de croissance.

Le deuxième virus destructeur est le suivant : « Ça ne fonctionnera pas pour moi. » Au lieu de décréter cela, marquez un temps d'arrêt, appropriez-vous ce que vous venez d'entendre et remplacez votre première réaction par une question plus productive. Demandez-vous : « Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? *Comment* est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? » Posez-vous cette question. En la répétant en boucle, vous serez forcé de voir au-delà de l'évidence, de sortir de votre zone de confort cognitive et de remettre en question votre statu quo intérieur. Votre cerveau s'entraînera à trouver des innovations, des opportunités, des possibilités et des liens nouveaux, à côté desquels vous seriez passé, sinon.

Au lieu de vous dire...	Demandez-vous...
« Ça, je le sais déjà. »	« Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? »
« Ça ne fonctionnera pas pour moi. »	« Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? »

2. Essayez, avant de décliner

Une petite mise au point, avant de commencer. Je ne prétends pas connaître toutes les réponses. Et ce livre non plus n'a pas cette prétention. Ce que vous allez découvrir dans ces pages, c'est un cadre tout simple et une caisse à outils pour vous aider à trouver ou à créer vos réponses. Ceux qui aiment se faire l'avocat du diable sont peut-être en train de se dire *Non, Marie. Tout N'EST PAS possible, par exemple X, Y ou Z ?*

Bien sûr. Si vous cherchez bien, je suis sûre que vous trouverez un truc qui, techniquement, n'est pas possible. Ou pas encore possible. Par exemple, vous ne pourrez pas ressusciter le chien de votre enfance (encore que des scientifiques travaillent sur la cryogénie et que le clonage des chiens est déjà une réalité). Vous ne pourrez pas faire pousser des ailes sur

votre dos (mais l'être humain peut voler). Certes, il n'existe pas de preuves scientifiques venant confirmer mon hypothèse que tout est vraiment possible. Simplement, vous n'évoluerez pas en restant fermé à tout, à l'exception de ce que vous savez déjà. Même si vous estimez que tout ce bouquin est pipeau, sauriez-vous imaginer une philosophie plus libératrice et plus pragmatique ? Pourrait-on envisager une conviction plus utile, plus émancipatrice que *tout est possible* ?

Cela étant dit, voici trois règles du jeu pour rester concentré sur ce qui compte vraiment – votre développement, votre épanouissement et votre aptitude à accéder à votre sagesse innée pour résoudre certains problèmes et apporter votre contribution à d'autres personnes.

Règle n° 1. Tous les problèmes (ou rêves) ont des solutions.

Règle n° 2. Si un problème n'a pas de solution, c'est qu'il ne s'agit pas vraiment d'un problème, mais d'une réalité de la vie ou d'une loi de la nature (comme un décès ou la gravité).

Règle n° 3. Il se peut que ce rêve ou ce problème particulier ne vous tienne pas suffisamment à cœur pour vouloir le concrétiser ou le régler. Il n'y a pas de mal à cela. Identifiez un autre problème ou un autre rêve qui vous fait vraiment vibrer et revenez à la règle n° 1.

Comme le dit David Deutsch : « Tout ce qui n'est pas interdit par des lois de la nature est faisable, dès lors qu'on a les connaissances nécessaires. » C'est un spécialiste de physique quantique – vous n'êtes donc pas obligé de le croire sur parole. Ni d'ailleurs de me croire sur parole. Essayez, plutôt. Appliquez cette idée. Vivez-la. Voyez par vous-même. Si vous cherchez à tout prix des raisons pour lesquelles cela ne fonctionnera pas, bingo. Cela ne fonctionnera pas. Et rien d'autre non plus, d'ailleurs.

3. Ne vous offusquez pas

Ces pages ont été parsemées de gros mots, comme de la fleur de sel sur une salade *caprese*. J'écris comme je parle. Cash. En direct du cœur.

Alors, ne vous offusquez pas. Si vous êtes du genre à vous cramponner à votre collier de perles en suffoquant d'horreur à la lecture de mots comme « connerie » ou « merde », séparons-nous tout de suite, à l'amiable. De la

même manière, j'ai choisi, dans un souci de simplicité de ma prose, d'utiliser les pronoms « elle » et « il ». Cependant, ce livre s'adresse à tous, quelle que soit l'identité de genre du lecteur.

En presque vingt ans de métier, j'ai eu l'honneur d'aider des gens à mettre en œuvre des changements riches de sens – des personnes issues d'une grande diversité d'horizons socio-économiques, ethniques et culturels. De 6 à 86 ans. Des personnes sans domicile. Des personnes en situation de handicap. Des personnes dépressives et suicidaires. Des personnes ayant perdu des enfants, des conjoints et des proches. Des personnes se remettant de violences terribles et d'addictions de toute une vie, des personnes aux prises avec des maladies mortelles.

J'ai bien conscience qu'en tant que femme blanche née aux États-Unis, j'ai décroché le gros lot à ce que Warren Buffett appelle la « loterie ovarienne ». Cependant, ce livre foisonne de récits édifiants et variés, bien au-delà de mon expérience personnelle. Certes, les anecdotes, les outils et les exercices de ce livre ne s'appliquent pas tous à votre situation. Mais, par pitié, ne dégainez pas l'argument du « Facile à dire, pour vous ; vous êtes tellement

[chanceuse, privilégiée, etc.] » pour vous abstenir d'explorer un concept qui pourrait être précieux pour vous. Demandez-vous plutôt : « Qu'est-ce que cela peut m'apprendre ? Comment est-ce que cela peut fonctionner pour moi ? »

Je vous respecte. Je respecte et apprécie nos différences. Votre décision de lire ce livre m'incite à penser que nous avons un peu d'ADN en commun. Nous sommes l'un et l'autre de ceux qui apprennent et qui cherchent.

Bien que je ne connaisse pas les détails de votre histoire personnelle et de vos épreuves, je sais une chose : vous avez un pouvoir inné considérable, un potentiel illimité. Vous êtes unique, précieux, capable et digne des rêves que vous portez dans votre cœur. Et, surtout, vous avez en vous ce qu'il faut pour transformer et transcender les difficultés auxquelles vous serez confronté, quelles qu'elles soient.

4. Faites vos devoirs

La plupart des livres entendent vous aider à acquérir de nouvelles connaissances. Certains ont été écrits dans l'espoir de vous inspirer. Le mien va bien au-delà. **Je souhaite vous aider à obtenir des résultats.** Et pour que cela devienne réalité, il va falloir faire vos devoirs et réaliser les exercices intitulés « Passez à l'action ! » de ce livre, en y mettant tout votre cœur. Je vous parle d'un engagement total – à fond les manettes. Parce que comprendre le principe sans passer à l'action n'a aucun intérêt. La seule voie menant au changement, c'est l'action.

Tous les exercices ne conduiront pas à des prises de conscience ébouriffantes, mais il est impossible de dire à l'avance quel exercice « Passez à l'action ! » provoquera un changement de paradigme comparable à un séisme ou à une exclamation qui vous changera la vie. Vous tirerez de ces exercices ce que vous y mettrez. Par conséquent, ne vous contentez pas de répondre mentalement aux questions qui requièrent des réponses écrites. Ne vous dites pas : « Tiens, ça a l'air intéressant, j'essaierai un jour » en découvrant un défi du type « Faites ceci ou cela, maintenant ».

Par ailleurs, je vous conseille vivement de répondre, si possible, à tous les exercices écrits de manière manuscrite – dans un journal ou un carnet – plutôt que sur un clavier. Des études ont montré qu'écrire à la main aide à apprendre, à comprendre et à retenir des informations nouvelles plus efficacement qu'en passant par un clavier. Surtout, l'écriture manuscrite oblige le cerveau à ralentir, et permet d'exprimer ses idées et ses sentiments plus clairement et avec davantage de profondeur. Coucher ses idées sur le papier est un moyen mystique d'accéder à ses vérités les plus profondes.

Faites le travail comme cela vous est suggéré. De votre mieux. Si quelque chose ne vous parle pas maintenant, mettez-le de côté pour y revenir plus tard. L'idée est de rester dans l'action et d'aller de l'avant. Il suffit d'un seul point de vue nouveau ou d'un seul outil nouveau pour changer votre vie à tout jamais.

Vous remarquerez aussi que certains points clés reviennent. Toute répétition est intentionnelle, car c'est un principe fondamental de la neuroplasticité. C'est ainsi qu'on peut « recâbler » le cerveau, et transformer de bonnes idées en nouveaux modes de vie et en nouveaux comportements, qui deviendront permanents.

À l'image de la vie, la philosophie du tout-est-possible est un parcours en spirale. Attendez-vous à être confronté aux mêmes difficultés, toujours et

encore, mais chaque fois à un niveau différent. Mon objectif est de vous aider à maîtriser les habitudes et les états d'esprit fondamentaux nécessaires pour tout rendre possible, pour le restant de vos jours. Inutile d'ajouter 479 tâches à votre routine matinale, ni d'intégrer des dizaines de techniques complexes et chronophages. La philosophie du tout-est-possible exige simplement une poignée d'outils et de principes qui vont modifier la trajectoire de votre existence. La simplicité, c'est élégant. Et c'est aussi extrêmement efficace.

Rien de ce qui est présenté dans ce livre ne fonctionnera si vous ne vous retroussiez pas les manches. Expérimentez les idées, les suggestions et les exercices « Passez à l'action ! » pendant au moins trente jours. Il vous a fallu une vie entière pour acquérir et renforcer vos convictions et vos comportements actuels. Par conséquent, il faudra évidemment faire un peu de déprogrammation.

Je suis certaine qu'avec un mois de pratique constante et de bonne volonté (je parle de *bonne volonté au quotidien* !), les améliorations seront importantes et visibles. Ce qui est plus que suffisant pour vous encourager à poursuivre.

5. Connectez-vous à votre communauté

La philosophie du tout-est-possible produit des résultats plus puissants (et plus fun !), de manière exponentielle, lorsqu'elle est vécue à plusieurs. Vous atteindrez vos objectifs collectifs plus rapidement, et avec davantage de joie, de créativité et de camaraderie que jamais. C'est pourquoi l'un de mes plus grands bonheurs, dans la vie, est de me connecter à des âmes créatives et tournées vers la croissance, comme vous. Lorsque vous mettrez en pratique la philosophie du tout-est-possible, partagez avec moi vos victoires et vos avancées sur MarieForleo.com/EIF. Vous trouverez aussi plein de ressources supplémentaires gratuites, des centaines d'épisodes de *MarieTV*, notre émission récompensée par des prix, et de *The Marie Forleo Podcast* (qui va vous sortir de toutes les déprimés, et vite fait en plus, promis !), et l'une des communautés mondiales les plus bienveillantes qui soient, une extraordinaire source de soutien.

Comme vous n'allez pas tarder à le découvrir, *Tout est possible !* n'est pas qu'une formule. C'est une discipline concrète et applicable, un mantra qui vous aidera à fonctionner à votre top niveau et à obtenir ce que vous voulez. C'est un état d'esprit qui va vous aider à résoudre des problèmes de taille, à acquérir de nouvelles compétences et à trouver des moyens d'apporter des contributions à la vie d'autrui. Une fois cet état d'esprit adopté, plus rien ne pourra vous arrêter.

Attention : quand je dis que plus rien ne pourra vous arrêter, cela ne signifie pas que tout se passera toujours comme vous le voudrez. Car ce ne sera pas le cas. Ça ne veut pas dire non plus que vous ne serez jamais déçu, que vous ne subirez jamais de rejets ni de défaites, ou que vous ne vous retrouverez plus jamais dans des situations extraordinairement difficiles. Parce que cela arrivera, faites-moi confiance. Je veux dire que plus rien ne pourra vous arrêter, dans le sens le plus profond du terme. Autrement dit, rien – aucune chose, aucune personne, aucune peur, aucune restriction, aucun événement – n'aura plus jamais le pouvoir de vous clouer au sol.

Et, maintenant, passons aux choses sérieuses !

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Elle s'est aidée de Tout est possible ! pour que sa mère puisse recevoir l'aide nécessaire au cours de ses cinq dernières semaines de vie.

Il y a quelque temps, j'ai regardé l'entretien de Marie avec Oprah Winfrey, « Everything Is Figureoutable ». Ça m'a tellement plu que je l'ai montré à ma mère – c'est un principe qu'elle avait tenté de m'inculquer, je le savais. Elle a adoré l'entretien.

Et puis, soudain, tout a basculé. Mon extraordinaire maman est tombée malade : cancer du pancréas. Rien ne semblait possible. Mais vous savez quoi ? J'ai bien réfléchi et cessé de

m'insurger contre ce qui était en train de se passer. Et là, les petites choses ont pu être résolues.

Comme trouver une infirmière à domicile pour ma mère, qui vivait en zone rurale. De la nourriture qu'elle arrivait à supporter. Des équipements médicaux pour lui permettre de vivre ses derniers jours (ses cinq dernières semaines) chez elle, à la maison. Je peux donc le dire : honnêtement, tout est possible. Il faut simplement décomposer les grandes choses en petits morceaux pour les résoudre.

Merci, Marie, à vous et à votre équipe. Vous avez changé les choses pour deux personnes, à l'autre bout du monde.

— Jenn
Nouvelle-Zélande

3

LA MAGIE DE LA CONVICTIO N

“ ALICE : C’est impossible.

LE CHAPELIER FOU : Seulement si tu penses que ça l’est. ”

Alice au pays des merveilles (film de 2010)

Je me sentais tellement nulle... Moins d’un an plus tôt, j’avais terminé mes études comme major de promo de la Seton Hall University. Et pourtant, me voilà en train de pleurer, assise sur les marches d’une église de Manhattan, la Trinity Church. Comme j’étais la première de ma famille à décrocher un diplôme universitaire, la pression d’être à la hauteur était immense. Assistante trader sur le *floor* de la Bourse de New York, à Wall Street, j’avais un job dont je pouvais être fière, un salaire stable et une assurance santé. J’étais reconnaissante d’avoir du travail, mais intérieurement, j’avais le sentiment d’être en train de crever. Je me

démenais, j'arrivais au travail tôt le matin, je faisais bonne figure et je bossais comme une dingue pour être la meilleure assistante trader possible.

Mais, malgré tous mes efforts, quelque chose clochait. Une petite voix au fond de moi n'arrêtait pas de me souffler : *Ce n'est pas ça. Ce n'est pas là que tu es censée être. Ce n'est pas ça que tu es censée faire de ta vie.*

Plus de 99,9 % de mes collègues étaient des hommes, et nombre d'entre eux aimaient fréquenter les clubs de strip-tease et se faire quelques rails de coke une fois que la cloche de fermeture avait sonné, à 16 heures. Ce n'était pas mon truc. De plus, les propositions et remarques à connotation sexuelle venant de mes collègues étaient épuisantes. Un jour, je me suis coupé les cheveux, en signe de protestation, espérant qu'un look austère m'aiderait à être prise plus au sérieux. Ça n'a pas marché. Mais je faisais de mon mieux pour encaisser, ne sachant pas ce que j'aurais pu faire d'autre. J'étais paumée, car à en croire les apparences, la plupart des gars avec qui je travaillais affichaient les signes extérieurs de la « réussite traditionnelle » : du pouvoir, de la sécurité et des revenus se chiffrant en millions de dollars. Mais, sur les plans émotionnel et spirituel, ils semblaient proches de la faillite. Ils aspiraient à leurs deux précieuses semaines de vacances annuelles comme si c'était leur seule raison de vivre.

Un temps, j'ai essayé d'ignorer cette petite voix en moi. De la faire taire. De me concentrer sur mon travail. Mais la petite voix est devenue de plus en plus forte. Et puis, un jour, dans la salle des marchés, je me suis sentie mal, physiquement. Impossible de respirer. J'ai dit à mon boss qu'il fallait que je sorte une minute, pour prendre un café. Et j'ai foncé vers l'église la plus proche, à l'angle de Wall Street et de Broadway. Ayant grandi dans une famille catholique, avant de faire mes études dans une université catholique, j'avais été éduquée à me tourner vers Dieu en cas de crise.

« Qu'est-ce qui ne tourne pas rond avec moi ? ai-je demandé. Est-ce que je suis en train de devenir folle ? Si c'est Vous qui me dites de démissionner, pourriez-Vous aussi, s'il Vous plaît, me dire précisément ce que je suis censée faire à la place ? Ce n'est pas comme si j'avais un plan B. Faites-moi un signe. Parce que là, je suis en train de crever. »

Au bout de quelques minutes à prier en sanglotant, j'ai eu la première idée. *Appeler papa.*

Voilà qui paraissait sensé. La culpabilité due à tout ce qu'il avait sacrifié pour financer mes études me dévorait. Et, maintenant, j'avais des crises de

panique, car je ne pensais plus qu'à une chose : démissionner, sans avoir d'autre job en vue ni d'autre source de revenus.

Je me suis installée sur les marches de l'église pour déplier mon téléphone à clapet (vous vous souvenez de ces machins-là ?). J'ai à peine réussi à prononcer une phrase que j'ai de nouveau fondu en larmes.

« Papa, je suis TELLEMENT désolée... Je ne sais pas quoi faire... je DÉTESTE ce boulot. J'ai tout essayé, mais ça ne change rien. C'est complètement dingue – je suis reconnaissante d'avoir du travail. J'aime travailler. J'ai honte de dire un truc pareil, mais une petite voix dans ma tête n'arrête pas de me souffler que ce n'est pas ça que je suis supposée faire. Que je suis censée faire autre chose. Mais elle ne me dit pas ce que je dois faire. Je sais que maman et toi, vous avez fait beaucoup d'efforts pour que je puisse aller à la fac... »

Une seconde, je me suis interrompue pour essuyer mes larmes et reprendre mon souffle. Mon père en a profité pour prendre la parole. « Ree, calme-toi. Tu as toujours été une bosseuse. À 9 ans déjà, tu avais trouvé un petit boulot ! Tu vas forcément trouver une solution pour gagner ta vie. Si tu ne supportes pas ce job, pars. Tu vas passer les cinquante prochaines années à travailler, beaucoup. Il faut absolument trouver un métier qui te plaît vraiment. »

Comment faire pour trouver un travail qui me plaise ? Je n'en avais pas la moindre idée. La simple perspective d'entamer cette quête me semblait totalement irresponsable. Pourtant, je savais qu'il avait raison. Une semaine plus tard, j'avais démissionné et je cherchais déjà ce que j'étais censée faire dans ce bas monde. Dire que j'étais terrorisée est un euphémisme. Mais je me sentais emplie d'énergie comme jamais.

Ma première initiative fut de trouver un job de serveuse, pour avoir de quoi payer mon loyer. Puis, j'ai postulé à la Parsons School of Design de New York, à la recherche de ce qui me plairait. Enfant, j'adorais les activités artistiques. J'ai donc commencé par cette piste. Mais, après avoir été admise, j'ai changé d'avis. En réalité, reprendre des études ne me paraissait pas la bonne voie. Ce que je savais d'ores et déjà, c'est qu'il me fallait un métier plus créatif. En quête de signes, j'ai trouvé un programme artistique pour adultes, en été, à Boston. Je me suis installée dans un appartement sous les toits, au-dessus d'un atelier d'art japonais, et j'ai continué à me creuser les méninges pour trouver ma voie. Mes seules pistes étaient que j'aimais les gens, le monde de l'entreprise, et que j'étais

ultracréative. Là, une idée a germé dans mon esprit : peut-être que ma place était au sein de la rédaction d'un magazine ? Le projet semblait cohérent. Il y avait l'aspect commercial de la publicité et la créativité de l'écriture. Peut-être que j'étais destinée à cela ! Je suis donc retournée à New York pour explorer cette piste.

Je me suis activée, j'ai postulé dans des agences d'intérim et j'ai fini par décrocher un job d'assistante de pub au magazine *Gourmet*. Les premiers mois ont été géniaux. J'ai adoré apprendre autant de choses sur la vente d'espaces publicitaires et être intégrée à une équipe qui créait un magnifique produit tous les mois. Ma boss était intelligente et sympa. Et, surtout, mon bureau était juste à côté de la cuisine où étaient testées les recettes, et l'équipe éditoriale m'apportait des plats à goûter (j'ai déjà mentionné que je suis gourmande ?). Tout semblait bien se passer.

Mais une fois l'effet de nouveauté dissipé, j'ai pris conscience, progressivement, de ce que donnerait mon avenir dans ce métier, et les mêmes voix se sont fait entendre de nouveau. *Ce n'est toujours pas ça, Marie. Ce n'est pas là que tu es censée être. Il faut démissionner.*

AH NOOOOON ! Pas encore ! J'étais horrifiée et honteuse. Qu'est-ce qui clochait avec moi ? Ça n'avait aucun sens. J'aime travailler. Pendant mes années de lycée et de fac, j'avais fait plein de petits boulots. Pourquoi ne pouvais-je pas tout simplement être heureuse ?

Je me suis efforcée d'envisager la situation de manière plus objective. Et là, j'ai réalisé un truc intéressant. Je n'avais aucune envie d'occuper un jour le poste de ma boss (responsable de la vente d'espaces publicitaires), ni celui du boss de ma boss (le directeur de la rédaction). Je me suis dit : « Si je n'aspire pas à gravir les échelons dans la hiérarchie de l'entreprise, qu'est-ce que je fous là, à leur faire perdre leur temps et à perdre le mien ? »

Peut-être que mes précédents jobs étaient trop axés sur le commercial ? Mes journées tournaient autour de ventes, d'argent et de chiffres. Et ma créativité, alors ? Peut-être que la presse était le secteur qu'il me fallait, mais que je serais plus heureuse du côté de la rédaction ? Ça valait le coup d'essayer. J'ai activé mon réseau et j'ai décroché un job d'assistante d'une rédactrice de mode du magazine *Mademoiselle*. « Voilà, j'ai trouvé, me suis-je dit. Je vais travailler avec des gens ultracréatifs, qui font des choses intéressantes. Aller à des défilés, donner un coup de main lors des séances de photo de mode, créer des maquettes, voir toutes les nouvelles collections et les accessoires. Génial, non ? »

Dans un premier temps, ça a été exaltant. J'ai adoré rencontrer des gens nouveaux et apprendre les ficelles du métier de la presse. Jusqu'à ce que... ça recommence. Moins de six mois plus tard, les petites voix intérieures étaient de retour, encore plus fortes qu'auparavant. *Non, ça n'est toujours pas ça. Ça n'est pas toi. Ce n'est pas là que tu es censée être.*

Et MEEEEERDE !

Là, j'ai paniqué. Vraiment. J'étais mal, perdue, franchement larguée. Je savais à quel point avoir un travail était une chance. Mais, en même temps, mon corps et mon cœur se révoltaient. Ça n'allait pas. J'ai essayé de trouver une explication. *Est-ce que j'avais un problème mental ? Un dysfonctionnement cognitif, ou émotionnel, ou comportemental ? Ou est-ce que j'étais juste un loser que l'engagement fait fuir, qui n'arrive jamais à rien ?* Ça n'avait aucun sens. Comment pouvais-je être major de ma promo, travailler autant et m'impliquer vraiment, tout en étant aussi paumée après avoir décroché plusieurs jobs de rêve ? À ce stade, j'avais terminé mes études depuis plusieurs années. Tous mes amis obtenaient des promotions et construisaient des vies d'adulte. Et moi, je n'avais qu'une envie : démissionner. Une fois de plus.

Et puis un jour, au boulot, je suis tombée sur un article consacré à une toute nouvelle profession, le coaching. (C'était à la fin des années 1990 – à l'époque, c'était ultranouveau.) Le coaching était un secteur en plein essor, qui visait à aider les gens à se fixer des objectifs et à les atteindre, à la fois sur les plans personnel et professionnel. L'une des choses qui a résonné en moi était la différence entre coaching et psychothérapie. Cette dernière vise à guérir du passé, alors que le coaching entend créer l'avenir de la personne. (Petite parenthèse : à mon entrée à la fac, j'étais inscrite en psycho. Mais je suis sortie du premier cours au bout de quatre minutes, lorsque le prof d'initiation à la psychologie a commencé son exposé en disant : « Comme vous n'allez pas tarder à le découvrir, tous vos problèmes sont liés à vos parents... » Même à 17 ans, je savais qu'attribuer à vos parents la responsabilité de tout ce qui ne va pas dans votre vie n'est pas productif. Je suis donc allée voir les services administratifs de la fac pour changer d'orientation et m'inscrire en administration des affaires.)

Sérieux : à la lecture de cet article sur le coaching, quelque chose en moi a fait tilt. Les nuages se sont écartés, un chœur s'est mis à chanter, des chérubins sont apparus, avec des rayons de soleil jaillissant de leurs yeux, pour toucher directement mon cœur. Une douce et profonde présence en

moi m'a soufflé : *Voilà qui tu es. Voilà ce que tu es destinée à être.* Bien évidemment, mon cerveau rationnel, lui, n'a pas tardé à douter.

Marie, ma cocotte, tu as 23 ans. Quelle personne saine de corps et d'esprit ferait appel à une coach de vie de 23 ans ?! Tu as à peine vécu !! Sans compter que tu n'arrives pas à garder un travail. Ta vie, c'est du grand n'importe quoi. Tu croules sous les dettes. Tu n'as rien à offrir aux gens. Pour qui tu te prends !?! Tu es complètement dingue ou quoi ? C'est le truc le plus débile que j'aie jamais entendu. En plus, le terme « coach de vie » est totalement naze.

J'étais bien consciente du ridicule de la situation. Pourtant, je ne pouvais m'empêcher de sentir que c'était la chose à faire. Cette conviction intérieure, persistante et têtue ne ressemblait à rien de ce que j'avais ressenti par le passé. Malgré tous mes efforts, impossible de chasser cette idée de ma tête. Quelques jours plus tard, j'étais inscrite à une formation de coach, en trois ans. Je travaillais chez *Mademoiselle* pendant la journée, et je me consacrais à mes cours le soir et le week-end.

Six mois après le début de ma formation, j'ai reçu un coup de fil des ressources humaines de Condé Nast. La boîte me proposait une promotion. Chez *Vogue*. Un poste mieux payé et beaucoup plus prestigieux. J'étais à la croisée des chemins : fallait-il choisir le salaire stable et l'assurance santé, pour travailler dans le magazine de mode le plus glamour au monde, ou démissionner pour lancer mon activité bizarre de coach ? Imaginez l'état d'ébullition mentale et de terreur dans lequel j'étais...

Devenir coach de vie, c'est une idée débile. Complètement naze.

Tu n'as pas la moindre idée de ce qu'impliquent la création et la gestion d'une entreprise.

Pour qui tu te prends ?

C'est n'importe quoi.

Tu es une loseuse.

Tout le monde va se moquer de toi.

Tu es endettée jusqu'au cou.

Ta vie, c'est le bazar. Jamais tu ne pourras aider qui que ce soit – tu te moques de qui ?

Tu vas voir. Tu vas encore te planter.

Et, pourtant, une présence calme, préverbale, m’a quasiment poussée vers la porte de l’entreprise. J’ai décliné le job chez *Vogue* et, dans la foulée, j’ai donné ma démission de mon poste chez *Mademoiselle*.

Au cours des sept années qui ont suivi, j’ai créé mon activité, lentement (très, très, très lentement), tout en gagnant ma vie comme barmaid, serveuse et assistante personnelle, en nettoyant des toilettes, en donnant des cours de fitness et en dansant – bref, en faisant un tas de petits boulots. Presque vingt ans plus tard, je peux dire que la seule chose qui m’ait permis de faire cela, c’est une intuition plus profonde et plus sage en moi qui renforçait la conviction que, d’une manière ou d’une autre, je serais capable d’y arriver.

Où êtes-vous ?

“ L’ancêtre de toute action est une pensée. ”

Ralph Waldo Emerson

Regardez autour de vous, maintenant. Non, vraiment. *Faites-le*.

Où que vous soyez, quoi que vous soyez en train de faire, arrêtez de lire et regardez chaque objet autour de vous. Prenez conscience de ce que vous avez entre les mains (y compris ce livre), des appareils à proximité, des vêtements que vous portez (si tant est que vous ayez des vêtements sur vous – *non, mais je rêve !*), du support sur lequel vous êtes assis ou debout, et de manière générale de tous les objets et structures qui vous entourent.

Voici ce que, moi, je vois : mon écran d’ordinateur, couvert de traces de doigts. Une tasse de café. Des meubles de cuisine en bois avec des portes en grillage à poule, remplis de verres, de vases et de livres. Un cahier à spirale. Quelques bouteilles de vin. Voilà pour les choses les plus visibles.

Il y a de fortes chances pour que, comme moi, vous soyez entouré de quelques miracles des temps modernes, comme l’électricité, la plomberie et le WiFi. Vous rendez-vous compte que littéralement tout ce qui nous entoure n’a été, au départ, qu’une pensée ? Une idée ? Une invention folle, sans forme concrète, née dans l’imagination d’une personne ?

Tous les films que vous avez vus. Toutes les histoires que vous avez entendues. Tous les livres que vous avez lus. Toutes les chansons qui vous

ont fait chanter ou pleurer ont parcouru le chemin mystique qui mène du monde de l'abstrait à celui du manifeste. De l'idée sans corps à la réalité concrète. Nos cerveaux sont d'extraordinaires machines à créer. Le berceau de toutes les expériences extraordinaires que nous avons vécues et de toute avancée majeure de l'histoire de l'humanité. Ce sont nos cerveaux qui nous donnent le pouvoir de créer le réel, à la fois pour nous et pour les autres. Parce que...

Tout ce qui existe dans le monde matériel a d'abord été créé à l'échelle de la pensée.

Quand j'avais 6 ans, alors que je me promenais dans les rues de New York avec mes parents, une pensée a traversé mon jeune cerveau : *Un jour, je vivrai ici.*

C'était une telle certitude, si follement exaltante, que je n'ai pu m'empêcher de la formuler à haute voix. Je me suis arrêtée, au beau milieu du trottoir, près de Bleecker Street et Perry Street, j'ai levé les bras en l'air et j'ai crié : « Quand je serai grande, je vivrai ici ! »

Déconcertée, ma mère a répondu : « Mais qu'est-ce que tu racontes ? On vit dans le New Jersey. C'est là que tu vas à l'école. C'est là que sont tes amis. C'est là que papa et moi, on vit. C'est là qu'est ta place. »

« Non, maman. Ma place, c'est ici. Quand je serai grande, je vivrai ici, et je travaillerai ici, et j'aurai mon appartement à moi, ici. Tu vas voir ! »

Il m'aura fallu dix-sept ans, mais j'ai fini par transformer cette idée en réalité. Ma réalité. De fait, en presque vingt ans à New York, j'ai toujours vécu dans le West Village, et jamais à plus de quelques pâtés de maisons de l'endroit où j'avais fait cette déclaration, à 6 ans.

Je suis certaine que, vous aussi, vous avez une anecdote concernant une pensée qui est devenue réalité. Un jour où vous avez eu une idée, une chose que vous aviez envie de voir, de faire, de créer, de vivre ou de devenir – et vous l'avez fait.

Peut-être était-ce une idée concernant vos études, la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique, un projet professionnel. Peut-être était-ce un projet que vous aviez envie de faire ou de développer. Ou alors un voyage, l'apprentissage d'une compétence, un certain type de relation ou la création d'une entreprise. Peut-être qu'il s'agissait de se défaire d'une addiction ou de se débarrasser de dettes.

Dans un premier temps, il se peut que cette idée vous ait semblé hors de portée. Que vous n'aviez pas la moindre idée de la manière de la concrétiser. À moins que vous n'ayez même douté de sa faisabilité, pour vous. Mais vous l'avez fait, vous avez transformé cette idée en réalité. C'est un pouvoir incroyable, non ? Malheureusement, c'est un pouvoir que nous prenons souvent pour acquis. C'est pourquoi il est essentiel de se souvenir de ceci :

Il n'y a rien dans notre monde qui n'ait d'abord existé dans nos têtes.

C'est le cadeau universel qui nous a été donné pour que nous façonnions nos existences et, collectivement, le monde qui nous entoure. Nous naissons créateurs, avec le pouvoir inné de concrétiser des idées et des visions pour en faire des réalités. Schématiquement, le processus de création ressemble plus ou moins à ceci :

Pensée —> Sentiment —> Comportement —> Résultat

Bien que cette formule semble relever de l'évidence, il est facile de l'oublier – surtout appliquée à des choses que nous souhaitons concrétiser.

Derrière nos pensées, toutefois, se cache une force encore plus profonde, qui dirige et commande nos existences. Un élément fondamental du processus de création, à la fois individuel et collectif. En réalité, cette force *façonne* même nos pensées et nos sentiments. Elle dicte chaque aspect de notre comportement : notre quantité de sommeil, notre alimentation, ce que nous nous disons à nous-mêmes et ce que nous disons aux autres, si nous pratiquons une activité physique et, si oui, avec quelle intensité, ce que nous faisons de notre temps et de notre énergie. Cela aide à façonner l'estime de soi et la confiance en soi. Cela impacte notre santé et alimente nos sentiments. Cela détermine la qualité de nos relations et, finalement, si nous vivons une existence de joie, d'épanouissement et de partage, ou une vie de malheur, de souffrances et de regrets.

C'est une force à l'origine de chacune de nos actions, de notre interprétation du monde qui nous entoure et de notre réaction à ce monde. Cette force plus profonde, dominante, ce sont nos convictions. **Les convictions sont les scripts cachés qui régissent notre existence.**

Comme des rails sous un train, nos convictions déterminent où nous allons et comment nous arrivons à destination. Mais nous ne manions pas des concepts avant de les avoir clairement définis. Une conviction, c'est une chose que vous savez, une certitude totale et absolue. C'est une pensée dont vous avez décidé – consciemment ou inconsciemment – de faire une Vérité. Nos convictions sont les racines de notre réalité et de nos résultats.

Par conséquent, la formule de la création ressemble plutôt à ceci :

***Conviction —> Pensée —> Sentiment —> Comportement —>
Résultat***

Pour résoudre un problème ou réaliser un rêve, quels qu'ils soient, il va falloir opérer un changement à l'échelle de vos convictions. Parce que changer une conviction, c'est tout changer.

Le corps humain et les convictions

Nos convictions contrôlent aussi notre corps. Dans son excellent livre *La force de l'espoir*, le médecin Jerome Groopman écrit ceci :

Les chercheurs sont en train de découvrir qu'un changement d'état d'esprit peut avoir un effet sur le plan neurochimique. Les convictions et l'anticipation – qui sont les éléments déterminants de l'espoir – peuvent bloquer la douleur via les endorphines et les enképhalines, avec un effet comparable à celui de la morphine.

Intellectuellement, on le sait. Imaginons que vous soyez en train de randonner dans les bois. Soudain, vous apercevez un truc long, sombre et en forme de S sur le sentier, à quelques pas de vous. Aussitôt, votre rythme cardiaque s'accélère, vous avez les mains moites et vous vous figez. « Quoi ? Un serpent ?!?! » Toute votre physiologie change en une nanoseconde, en raison de la conviction qu'un danger potentiel se trouve à proximité, même s'il apparaît que le serpent n'est en réalité qu'un bâton. Ce phénomène peut adopter d'autres formes. Qui n'a jamais constaté qu'un mal de tête lancinant peut disparaître *en une fraction de seconde*, lorsqu'une personne chère téléphone et attire notre attention sur autre chose ? Ou qu'on peut se rétablir miraculeusement, alors qu'on se sentait mal ou crevé,

lorsqu'une invitation exaltante et « inratable » se présente, à la dernière minute ?

Je suis sûre que vous avez déjà entendu parler de l'effet placebo. Si ce n'est pas le cas, c'est la conviction que la prise d'un médicament va aider à se sentir mieux (comme de l'Advil) – même si le comprimé qu'on a pris n'est en réalité composé que de sucre. Mais connaissez-vous la *chirurgie placebo* ?

Écoutez un peu ceci : Bruce Moseley, chirurgien orthopédiste, était sceptique quant aux bienfaits de la chirurgie arthroscopique. Il a donc décidé de faire un test. Il a réalisé une étude clinique randomisée en double aveugle, contre placebo. Le top du top en matière de recherche scientifique.

Dans le cadre de cette étude, certains patients ont subi une chirurgie du genou complète. D'autres ont reçu une pseudo-chirurgie, autrement dit ils sont passés par toutes les étapes d'une réelle opération (ils ont été amenés dans la salle d'opération, ils ont vu des médecins en blouse blanche, ils ont été anesthésiés, etc.). En revanche, seules quelques incisions superficielles ont été pratiquées sur leurs genoux, puis ils ont pu rentrer chez eux, avec un protocole de soins postopératoires et des antalgiques. Un tiers des patients ayant subi la véritable intervention chirurgicale ont constaté une amélioration de leurs douleurs. Mais ce qui a stupéfié les chercheurs, c'est que le même résultat a été observé chez un tiers des patients ayant subi la « fausse » intervention. À un moment de l'étude, ils ont même bénéficié de meilleurs résultats que ceux qui avaient subi la « vraie » intervention !

Voici un autre exemple. En 1962, le *Kyushu Journal of Medical Science* a publié un article sidérant sur une expérience conduite sur treize garçons présentant une hypersensibilité aux feuilles d'une plante, le vernis du Japon, qui a un effet irritant. Les chercheurs ont demandé aux sujets de l'expérience de fermer les yeux, puis ils leur ont dit qu'on allait leur effleurer le bras avec des feuilles de vernis du Japon. Comme on pouvait s'y attendre, les treize garçons ont fait des réactions spectaculaires : rougeurs, démangeaisons, gonflements et cloques. Sauf qu'en réalité, la plante utilisée était totalement inoffensive, non vénéneuse.

Puis, les scientifiques ont fait l'expérience inverse. Ils ont demandé aux garçons de garder de nouveau les yeux fermés, puis ils leur ont expliqué qu'on allait mettre en contact leur autre bras avec les feuilles d'une plante inoffensive. Sauf que, cette fois, les chercheurs ont utilisé la plante vénéneuse. Onze garçons sur treize n'ont *pas* présenté de réaction

allergique. Zéro réaction. Alors qu'ils étaient ultrasensibles à ces feuilles de vernis du Japon provoquant des irritations.

Finalement, les feuilles inoffensives ont déclenché non seulement une réaction spectaculaire, mais aussi une réaction encore plus forte que celle produite par les vraies feuilles vénéneuses. Ces réactions physiques intenses démontrent le monumental pouvoir de la conviction¹.

Les convictions peuvent aussi améliorer nos performances cognitives. Dans une expérience conduite sur un nombre limité de sujets, néanmoins édifiante, quarante étudiants se sont préparés à passer un test de culture générale. Avant l'examen, on a expliqué à la moitié des étudiants qu'immédiatement avant chaque question, la bonne réponse apparaîtrait sous forme de flash sur un écran devant eux, de manière extrêmement rapide et subliminale. Les auteurs de l'étude, Ulrich Weger et Stephen Loughnan, précisent : « Nous leur avons expliqué qu'ils ne pourraient pas identifier consciemment la nature des messages, mais que leur inconscient serait en mesure de visualiser la bonne réponse. »

En réalité, aucune réponse n'a été montrée de manière subliminale à ce groupe. Les flashes qui apparaissaient sur l'écran n'étaient composés que d'une suite aléatoire de lettres. Le résultat ? Le groupe d'étudiants qui croyait avoir vu les bonnes réponses au niveau subliminal a obtenu de bien meilleurs résultats que les étudiants de l'autre groupe².

Nos convictions commandent notre comportement et nos résultats. Elles contrôlent notre corps ainsi que la manière dont nous réagissons aux crises, aux critiques et aux opportunités. Elles nous disent à quoi il faut prêter attention, sur quoi il faut se concentrer, ce que signifient les choses et comment réagir. Le fait que nos convictions façonnent notre réel est indéniable. Elles nous affectent sur les plans physique, émotionnel, spirituel, financier, intellectuel et culturel. Voici une chose importante à garder présente à l'esprit :

À long terme, vos convictions déterminent votre destinée.

Les convictions créent les comportements. Et ces comportements cumulés forment votre existence.

Autre chose importante : **toute conviction a des conséquences**. Nos convictions nous font du bien ou elles nous font du mal. Soit elles soutiennent nos aspirations, soit elles les sapent. Les convictions nous

restreignent ou bien nous libèrent. Peu importe ce qui est vrai. Ce qui importe, c'est ce que vous croyez.

En effet, quelles que soient vos convictions, vous allez réagir par rapport à elles. Vous connaissez sans doute cette citation d'Henry Ford : « Que vous pensiez pouvoir ou ne pas pouvoir, vous avez raison. » Cela veut-il dire que tout le monde peut tout faire ou tout obtenir à partir du moment où la personne y croit suffisamment ? Non, pas du tout. L'action cohérente, la créativité et l'implication interviennent également.

En revanche, une chose est sûre. Si vous ne croyez pas qu'une chose est possible pour vous, elle ne l'est pas. Point final. À partir du moment où vous dites à votre cerveau : « Ce n'est pas possible » ou « Je ne peux pas » ou « Ça ne marchera jamais pour moi », vous avez raison, à 100 %. Vous donnez l'ordre à votre cerveau de plier boutique. Votre esprit et votre corps vont lui emboîter le pas.

S'il est impossible de connaître le potentiel de chaque individu, on sait avec certitude que des convictions qui restreignent garantissent des résultats restreints.

Une diplômée de l'université « limite attardée »

“ Les résultats aux examens et les mesures de performance nous disent où se situe un élève, mais ils ne disent rien de ce qu'il pourrait atteindre. ”

Carol Dweck

Dans le monde de l'éducation, Marva Collins est une véritable légende. D'aucuns la considèrent comme l'une des plus grandes enseignantes de notre époque. Désillusionnée après seize ans d'enseignement dans l'école publique, Marva Collins a prélevé 5 000 dollars sur son fonds de pension pour ouvrir en 1975 une école, la Westside Preparatory School, à Chicago, dans l'Illinois. Son objectif était de créer une école pour accueillir les élèves renvoyés d'autres établissements, ceux qualifiés de perturbateurs et de « perdus pour l'école ». Elle s'était fixé pour mission de démontrer que tous

les enfants peuvent apprendre, dès lors qu'on leur accorde suffisamment d'attention, de soutien et d'instruction.

Marva Collins a obtenu des résultats si impressionnants que le président Reagan lui a proposé le poste de ministre de l'Éducation. Elle a décliné, pour continuer à se consacrer à un élève à la fois. Un téléfilm inspirant lui a été dédié, avec Cicely Tyson et Morgan Freeman. Et, en 1994, on a pu la voir dans un clip de Prince, celui de *The Most Beautiful Girl in the World*.

Une élève, Erica, a rencontré Marva Collins à l'âge de 6 ans, après avoir été qualifiée de cas désespéré. Erica se souvient : « On avait décrété que j'étais limite attardée, que je n'apprendrai jamais à lire. » En matière de conviction destructrice et dévastatrice, ça se pose là ! (Dans la même veine, les enseignants de Thomas Edison avaient estimé qu'il était « trop bête pour apprendre quoi que ce soit », et Albert Einstein n'a commencé à parler qu'à 4 ans et à lire qu'à 7 ans.)

Mais Marva Collins était déterminée. Erica a commencé sa scolarité à Westside Prep, et l'enseignante lui a inculqué la **conviction inébranlable** qu'elle était capable, en réalité, d'apprendre à lire et à écrire. Pour Marva Collins, ce n'était pas un espoir ni un souhait, c'était un fait, irréfutable. Elle a également instillé à Erica l'attachement à la discipline, à la dignité et au travail acharné qui la caractérisent.

Lorsque l'émission *60 Minutes* de la chaîne CBS s'est intéressée à ce que Marva Collins et ses élèves étaient devenus seize ans plus tard, elle a révélé qu'Erica avait bien appris à lire et à écrire. Tellement bien, en réalité, qu'elle venait de terminer ses études supérieures à la Norfolk State University³.

Réfléchissons un instant à ce parcours. Imaginez un peu combien toute la vie d'Erica aurait été différente si elle avait continué à croire l'avis de ces prétendus experts, qui avaient décrété qu'elle ne saurait jamais lire ou écrire – qu'elle était tout simplement incapable d'apprendre. Imaginez l'effet domino dévastateur de cette conviction sur la famille d'Erica, à fois sur le plan émotionnel et économique.

Maintenant, pensez un peu aux milliers d'autres élèves dont la vie a été transformée à tout jamais en adoptant la conviction inébranlable de Marva Collins. Pensez aux générations de familles influencées de manière permanente par le pouvoir de conviction d'une femme quant au potentiel inné d'un enfant.

Cela permet d'entrevoir l'effet tragique et cataclysmique que peuvent avoir des convictions qui entravent. Non seulement sur le sentiment d'estime de soi et de potentiel d'évolution de l'individu, mais aussi sur la trajectoire de toute sa vie et sur sa capacité à apporter une contribution chargée de sens à la société. Parce que...

Changer une conviction, c'est tout changer.

Nos convictions nous font aller de l'avant ou alors elles nous empêchent de déployer pleinement tout notre potentiel. Nos convictions déterminent si nous allons échouer ou réussir, elles déterminent aussi notre définition de la réussite. Pensez un peu aux décennies de convictions, d'actions et de détermination inépuisables qu'il a fallu pour que les femmes obtiennent le droit de vote.

Pensez aussi à la conviction inébranlable du président John F. Kennedy et des équipes de la NASA, convaincus que nous étions capables d'envoyer des hommes dans l'espace et de *marcher sur la Lune* – chose qui, cent ans plus tôt, aurait semblé totalement insensée.

C'est à l'échelle des convictions que tout commence. Elles sont la genèse de toutes les grandes découvertes et des grandes avancées de l'être humain, de la science aux sports en passant par l'entreprise, la technologie et les arts.

On n'insistera jamais assez sur le pouvoir des convictions dans nos vies. Mais avant de commencer à changer nos convictions, il est utile de mieux connaître leurs origines.

Nos convictions : d'où viennent-elles ?

Elle pleurait à chaudes larmes. Après avoir raccroché, elle s'est baissée pour se placer à ma hauteur. Elle m'a posé les mains sur les épaules, m'a secouée affectueusement et a dit : « Ne sois jamais, JAMAIS, dépendante d'un homme, Marie. Il faut que tu gagnes toi-même ta vie. Tu dois avoir la maîtrise de tes finances. Ne sois pas aussi idiote que moi. Ne commets pas les mêmes erreurs que moi. Compris ?! Tu vois ce qui m'arrive, là ? Après toutes ces années, je n'ai plus rien. Plus rien du tout... »

Voilà le discours que ma mère m'a tenu le jour où mon père et elle ont signé les documents actant leur divorce. J'avais 8 ans. Après avoir lâché mes épaules, elle a pris sa tête entre ses mains pour sangloter. Et moi, je suis restée là, dans la cuisine, pétrifiée et terrorisée. Je ne savais pas quoi faire pour arranger les choses, ni quand je reverrais mon père.

Tout me paraissait instable et dépourvu de sécurité.

Pourquoi est-ce que maman pleure ? Comment je pourrais arranger les choses et faire revenir papa ? Qu'est-ce que je peux faire pour qu'une chose pareille ne se reproduise plus jamais ?

Je savais une chose, avec certitude : les disputes de mes parents ne portaient pas sur la drogue, ou sur l'alcool, ou sur le jeu. Elles portaient sur l'argent. Toujours sur l'argent. Et, plus précisément, sur le fait que ma mère n'avait aucune maîtrise sur les finances et, de manière générale, qu'il n'y en avait jamais assez pour finir le mois.

Je ne voulais qu'une chose, trouver une solution pour que ma famille se reforme. À mon insu, un ensemble puissant de convictions a commencé à prendre forme dans mon esprit, concernant l'argent, les hommes et le fonctionnement du monde. Ces convictions ressemblaient à ceci :

Pas assez d'argent = stress, douleur et souffrance immenses.

Pas assez d'argent = perte de l'amour, de la sécurité, du lien et de la famille.

Donner à un homme le contrôle sur ta vie = être idiot et sans pouvoir.

Donner à quiconque le contrôle sur ta vie = à terme, regrets et détresse.

De toute évidence, ces convictions ne constituent pas LA vérité. Mais pour la petite fille de 8 ans que j'étais, c'étaient des idées qui, je l'avais décidé, étaient importantes et vraies. Je suis arrivée à ces conclusions en écoutant les adultes, et en absorbant les émotions et les événements dans lesquels j'étais plongée.

Certaines de nos convictions les plus fondamentales se forment lors d'expériences importantes sur le plan émotionnel – nombreuses à se produire dans l'enfance. Plus ces émotions sont intenses et profondes, plus il est probable qu'elles façonnent nos vies.

Debout dans la cuisine, aux côtés de ma mère, je me suis fait la promesse la plus solennelle qui soit. Un jour, je ne sais comment, je trouverai une solution pour gagner tellement bien ma vie que le manque d'argent ne me

priverait plus jamais de l'amour. Le stress et l'instabilité dus aux difficultés financières étaient insupportables. Mon objectif était donc d'en avoir à profusion. Non pas pour acheter des jouets ou des biens matériels, mais comme un outil pour rétablir l'amour et atténuer la souffrance. Je me souviens qu'à la télé, des publicités reposaient sur l'idée d'« un dollar par jour », pour les enfants ou les animaux dans le besoin. Elles disaient toutes qu'« un peu d'argent » peut faire avancer les choses. Je me suis alors forgé la *conviction* que si j'arrivais à gagner beaucoup d'argent, je pourrais aider non seulement ma famille, mais aussi d'autres gens.

Rétrospectivement, il est facile de comprendre que certaines de ces convictions de mon enfance – comme « l'argent vient vite à manquer » et « les fins de mois sont compliquées » – ont joué un rôle dans les difficultés à gérer mon argent que j'ai rencontrées comme jeune adulte. Je me suis endettée, j'ai eu des problèmes d'estime de soi et j'ai eu du mal à gérer mes finances, pendant des années.

Cependant, je n'ai jamais oublié cette promesse que je m'étais faite de me débrouiller pour gagner de l'argent, et en quantité suffisante pour en faire profiter les autres. À un moment, alors que j'avais une petite vingtaine d'années, j'en ai eu vraiment assez d'être perpétuellement fauchée. Remettre de l'ordre dans mes convictions et mes comportements concernant l'argent est devenu une obsession. J'ai appris à gérer mes finances, je me suis débarrassée de mes convictions négatives concernant l'argent et j'ai mis en place de bonnes habitudes sur le plan financier, que je suis heureuse d'avoir encore à ce jour.

Il faut savoir que passer en revue ses convictions anciennes n'est pas une démarche radicale, qui oblige à rejeter en bloc tout ce que l'on pense. Il peut y avoir certaines convictions (ou des fragments de conviction) qui sont utiles et qui méritent d'être conservées. Simplement, on ne le sait pas avant de les avoir remises en question. Commençons par voir comment ce réseau intriqué de convictions se met en place.

1. L'environnement

À votre venue au monde, votre cerveau de nourrisson était neutre et libre, exempt de toute programmation – pas d'opinions, ni de connaissances, de partis pris ou de convictions. Puis, comme une éponge, vous vous êtes mis à

absorber les idées vous concernant et concernant d'autres personnes, provenant de votre famille, de vos amis, des adultes qui s'occupaient de vous, de l'école, de votre culture et de la société. L'enfant apprend à marcher et à parler, il apprend aussi à croire des choses. Petit à petit, notre environnement programme notre cerveau avec des convictions concernant les sujets les plus divers : l'amour, la santé, le sexe, le travail, le corps, l'argent, la religion, la beauté, les relations humaines, les gens, le monde en général – bref, tout ! Mais, surtout, notre environnement programme notre cerveau avec des convictions concernant nos propres capacités.

C'est là que les choses se compliquent. Nombre de nos convictions les plus profondes nous ont été transmises. Il s'agit d'idées anciennes, qui n'ont pas été remises en question, que nous avons acceptées, innocemment, de la part d'autres personnes. Nous n'avons pas pris le temps de les interroger, de les questionner et de les *choisir*. Malheureusement, de nombreuses convictions dont nous avons hérité sont contre-productives et entravent la réalisation de nos objectifs.

J'aimerais préciser une chose : concernant ces convictions héritées, nos parents, nos enseignants et les adultes qui se sont occupés de nous ont fait de leur mieux. Tout le monde fait toujours de son mieux. Les reproches et le ressentiment n'ont pas leur place ici. Cependant, il est important de prendre conscience du fait que notre environnement, qu'il soit positif ou négatif, est l'une des principales sources de nos convictions actuelles. C'était déjà le cas pour les petits enfants que nous étions, cela reste vrai pour les adultes que nous sommes. C'est pourquoi la vigilance est de mise face à votre environnement, surtout lorsque vous vous efforcez d'intégrer des convictions nouvelles, qui apportent davantage de soutien et de croissance.

2. L'expérience

L'expérience directe consolide nos convictions, concernant notre être, les autres et le monde en général. Naturellement, ces convictions sont souvent influencées par d'autres convictions qui nous ont été transmises.

Voici un exemple tout simple. J'adore les montagnes russes. Difficile d'expliquer l'intensité de la joie et de la vitalité que je ressens lors d'un parcours sur des montagnes russes, rapide et fluide. C'est une attraction que

j'ai appris à apprécier avec mon père. Mais bien des gens ne monteraient dans des montagnes russes pour rien au monde ! Pour eux, c'est synonyme de terreur, d'anxiété et de nausée durant des heures.

Les expériences directes, qu'elles soient positives ou négatives, s'accumulent au fil du temps pour s'agréger en convictions plus fortes et plus profondément ancrées en nous concernant notre identité et ce qui façonne notre réalité.

3. Les « vérités »

Les convictions reposant sur des faits « avérés » sont des idées et des idéologies que nous acceptons comme des vérités, car elles émanent de sources et de personnes incarnant une autorité : chercheurs, clergé, études scientifiques, médecins, universitaires, auteurs, médias et la société de manière générale. Mais à mesure que la technologie, la science et la culture progressent, nos convictions évoluent, elles aussi. C'est une bonne chose, car cela montre que les individus et la société sont capables de changer et de faire évoluer nos convictions. Souvenez-vous que l'on pensait autrefois que la Terre était plate, que la margarine était préférable au beurre et qu'une lobotomie réalisée au pic à glace permettait de soigner la maladie mentale. On ne peut que se réjouir que ces temps soient révolus, non ?

4. Les exemples

Lorsqu'elle avait 16 ans, Oprah Winfrey a vu l'animatrice de télévision Barbara Walters sur le petit écran. Cela l'a tellement touchée et inspirée qu'elle s'est dit : « Peut-être que je pourrais faire ça plus tard. » Elle confie : « Aucune autre femme n'a autant ouvert les portes pour moi, pour me permettre d'arriver là où je suis aujourd'hui⁴. » Oprah Winfrey ne parle pas de portes ouvertes par Barbara Walters en la recommandant dans le monde de la télévision. Ce qu'elle veut dire, c'est que le simple fait d'avoir vu une femme à la télévision lui a laissé entrevoir et concevoir que ce serait possible pour elle aussi. Difficile de devenir ce qu'on ne voit pas.

Trouver des modèles hors de votre cercle le plus proche est l'un des meilleurs moyens, et aussi l'un des plus puissants, de transcender les convictions qui vous entravent. Trouvez des exemples de personnes inspirantes, du présent ou du passé, célèbres ou non, en lisant des biographies, en regardant des films, en écoutant des interviews ou simplement en vous intéressant davantage à de belles personnes de votre entourage.

5. Les visions

Il arrive que, même sans source d'inspiration vers laquelle se tourner, on ait au fond du cœur une conviction si vive d'un objectif à concrétiser qu'on dédie sa vie à en faire une réalité. L'athlète Roger Bannister courant un mile en moins d'une minute, en 1954, en est un exemple. Personne ne l'avait jamais fait avant lui. Mais, au plus profond de son être, il était convaincu d'y arriver. Et c'est ce qu'il a fait. Puis quantité d'autres ont relevé le défi.

Dr Martin Luther King Jr. a dépeint une vision de liberté et d'égalité qui n'existait pas encore. Dans son emblématique discours « I Have a Dream », il dit :

J'ai le rêve qu'un jour, mes quatre enfants vivront dans un pays où ils ne seront pas jugés à la couleur de leur peau, mais à leur caractère.

Martin Luther King a changé notre culture, à tout jamais. Et, aujourd'hui, des millions de personnes œuvrent à la concrétisation de son rêve. Les convictions naissant de visions semblent émerger d'un niveau de conscience différent – que ce soit l'intuition, ou une forme de voix ou de vision intérieure – et elles sont forgées dans les flammes du cœur.

Pourquoi nos convictions tendent à perdurer

“ Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, nous les voyons tels que nous sommes. ”

Anaïs Nin

Bien sûr, ces cinq sources s'enchevêtrent, se superposent et interagissent. Généralement, elles se renforcent aussi mutuellement, ce qui peut rendre la tâche plus ardue lorsque nous tentons de les faire évoluer. D'où l'importance d'être vigilant.

Imaginons que, peut-être en raison du divorce de vos parents, vous ayez acquis la conviction qu'un couple ne peut durer toute une vie. Puis, vous avez vous-même divorcé, ce qui a davantage encore cimenté cette idée en vous. « Ah, tu vois ! À quoi bon se marier ? » On n'a aucun mal à trouver des statistiques venant renforcer cette idée comme étant une « vérité ». Ainsi :

- Entre 40 et 50 % des premiers mariages débouchent sur un divorce⁵.
- Ce qui signifie qu'aux États-Unis, un divorce est prononcé toutes les trente-six secondes environ⁶.
- Ce qui fait presque 2 400 divorces par jour – 16 800 divorces par semaine, 876 000 divorces par an !

Il y a de fortes chances pour que vous vous confortiez dans l'idée que « les mariages ne durent pas toute une vie », à la lumière des histoires de mariages qui volent en éclats autour de vous, dans votre famille et chez vos amis, ou qui sont relayées par les médias.

Cela illustre un autre aspect essentiel des convictions : **le cerveau a tendance à renforcer ce que l'on pense déjà** – un phénomène bien connu et étudié, qui s'appelle le biais de confirmation. Cela signifie qu'on cherche, et qu'on trouve, des éléments qui viennent conforter ce qu'on sait déjà, et qu'on ignore (consciemment et inconsciemment) les informations qui remettent en question les convictions existantes.

Ainsi, pour prolonger cet exemple, si vous croisez un couple marié et heureux, vous estimerez immédiatement qu'il s'agit d'une imposture ou d'un mensonge, à moins que vous ne l'enregistriez tout simplement pas sur votre radar mental, parce qu'il n'est pas aligné sur vos convictions !

Les biais de confirmation s'immiscent partout. Le phénomène est particulièrement marqué concernant la religion et la politique, mais aussi notre identité personnelle. Cela explique pourquoi les discussions dans la société en général, dans le monde politique et entre individus, sur des sujets comme les droits reproductifs des femmes, le changement climatique,

l'immigration, les questions de racisme et la limite des armements, peuvent rapidement dégénérer en affrontements violents.

Pour avoir participé à ce genre de « débats » au sein de ma famille, je sais que cela se termine rarement bien. Les biais de confirmation interviennent et la situation tourne au cauchemar. Dans ma famille, cela débouche sur des gesticulations et des gros mots. Bien que nous finissions par en rire avant de changer de sujet, il est vrai aussi que, parfois, chacun se retranche davantage encore dans ses bunkers de croyances.

Bien qu'on ne puisse pas éradiquer totalement les biais de confirmation, la prise de conscience est utile. Lorsqu'on sait que l'esprit est conçu pour renforcer ce qu'il croit déjà (tout en éliminant automatiquement tout ce qui va dans le sens contraire), on peut s'efforcer de faire preuve d'ouverture d'esprit. Ce faisant, nous faisons un pas de plus vers la maîtrise de notre esprit, plutôt que d'être maîtrisé par lui. L'élément principal à retenir est celui-ci :

Toute conviction est un choix. Et on peut changer ses choix.

Parfaitement. Nos convictions sont *des choix*. Chacune d'entre elles.

Dans la mesure où toutes les convictions sont apprises – consciemment ou inconsciemment –, celles qui créent de la douleur, du mal-être et de la souffrance peuvent être désapprises.

Évacuées.

Lâchées.

Toutes les convictions qui nous entravent peuvent être effacées et remplacées. Et, ce qui ne gâche rien, changer ses convictions n'est pas forcément difficile. Il suffit d'une prise de conscience, de la volonté et de la pratique.

En y regardant de plus près, il apparaît qu'une conviction est en réalité une *pensée* qu'on a décidé de juger significative et vraie. C'est tout ! Rien ne maintient concrètement cette croyance là où elle est. Ni barreaux d'acier, ni cadenas, ni chaînes. Comme toute autre pensée qui fait son apparition dans votre esprit, vous pouvez délibérément la rejeter.

Vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut pour vous transformer, pour passer du spectateur passif au puissant artisan de votre destin. Par conséquent, si vous n'êtes pas satisfait d'une conviction que vous avez

choisie (ou acceptée inconsciemment, car transmise par autrui), choisissez de nouveau.

Encore.

Et encore.

Et encore.

La première étape de libération consiste à identifier les convictions qui font souffrir ou qui rendent malheureux. Entraînez-vous à prendre conscience de ce que vous pensez (c'est-à-dire de ce que vous croyez) et sachez qu'à tout moment, vous pouvez décider si vous voulez ou non continuer à croire cela.

La recherche a montré que notre cerveau possède une faculté d'adaptation extraordinaire. Il peut être comparé à un muscle, dans la mesure où il se modifie et se renforce avec l'usage. Les scientifiques parlent de « plasticité » du cerveau. Des études en neurosciences montrent que l'on peut développer de nouveaux réseaux neuronaux et entraîner son cerveau à penser différemment. Nous renforçons les pensées que nous répétons le plus souvent et avec le plus d'intensité émotionnelle. Sur le plan physique, ces réseaux neuronaux se construisent et se renforcent. Ce qui signifie qu'on peut littéralement « câbler » des convictions dans son cerveau et dans le système nerveux. Les pensées non utilisées ou non renforcées s'affaiblissent avant de disparaître.

Oui, modifier de façon permanente vos voies neuronales exige de la concentration, de la répétition et de la détermination. Mais, en réalité, pourrait-on imaginer une meilleure manière d'utiliser son temps que de recâbler physiquement son cerveau pour avoir une meilleure vie ? Une fois que vous aurez établi et renforcé de nouvelles convictions, ces nouveaux modes de comportement deviendront des habitudes. Autrement dit, de meilleurs résultats avec moins d'efforts conscients.

Bien évidemment, l'objectif est de renforcer les convictions qui nous soutiennent et d'éliminer les autres. La bonne nouvelle, c'est qu'il est inutile, pour cela, de jouer les Sherlock Holmes et de traquer toutes les convictions limitantes qui se bousculent dans notre tête. Nous allons adopter une approche plus intelligente qui vous fera gagner du temps.

Pour cela, il ne faut qu'une chose : une métaconviction fondamentale, un passe-partout qui déverrouillera toutes les portes de la forteresse de votre conscience. Un peu comme si vous appuyiez sur un interrupteur qui illuminerait instantanément un champ d'un potentiel infini. Au cas où vous

ne l'auriez pas encore deviné, l'objectif de ce livre est de vous faire adopter la conviction suprêmement puissante que *tout est possible* !

Comme le premier domino qui fait basculer tous les autres, cette conviction à elle seule déclenchera une réaction cognitive en chaîne qui élargira toutes les autres possibilités. Une fois que vous aurez intégré cette conviction de manière fonctionnelle et opérationnelle – et pas seulement sur un plan conceptuel –, plus rien ne pourra vous arrêter.

Commençons tout de suite le recâblage de votre sublime cerveau.

(Souvenez-vous que la répétition est un principe clé de la neuroplasticité.)

Dites ce qui suit à haute voix. Même si cela vous paraît idiot. Surtout dans ce cas, d'ailleurs.

Tout est possible

Parfait.

Maintenant, dites-le à voix haute, *de nouveau*. Au moins cinq fois de plus. Chaque fois, dites-le avec plus d'énergie, plus de passion et plus d'entrain !

Tout est possible

Tout est possible

Tout est possible

Tout est possible

Tout est possible !!

Un peu, mon neveu.

Faites-vous une promesse. Celle de dire cette phrase – à la fois dans votre tête et à voix haute – aussi souvent que possible. Cinq, dix, quinze fois par jour. Faites-en un rituel. Pourquoi ? Parce que...

Les mots les plus puissants de l'univers sont les mots qu'on se dit à soi-même.

Avec suffisamment d'énergie et de répétitions, vous implanterez cette conviction si solidement en vous qu'elle éveillera votre conscience, à un niveau plus profond.

Dites « Tout est possible » lorsque vous vous réveillez le matin. Chantez-le sous la douche. Écrivez-le dans votre journal. Chantonnez-le pendant que vous faites du sport. (Plus vous impliquerez votre corps et vos émotions, plus profondément cette conviction s'enracinera dans votre être.) Dites-le chaque fois que vous vous tournez et retournez dans votre lit la nuit, sans trouver le sommeil. Plus vous le penserez, direz, écrirez et ressentirez dans votre corps, plus vous renforcerez ces voies neuronales dans votre cerveau.

Bientôt, vous ressentirez un sentiment accru de créativité, de confiance et d'autorité. Et en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, « tout est possible » sera devenu non seulement votre conviction la plus précieuse, mais aussi la pierre angulaire de votre réalité.

PASSEZ À L'ACTION !

“ Si je n'avais pas la conviction qu'il est possible de trouver la réponse, je ne serais pas en train d'y travailler. ”

Dr Florence Sabin

Prenez un carnet pour y noter vos réponses aux questions suivantes. Souvenez-vous que vous n'obtiendrez pas de résultats si vous y répondez mentalement. Écrivez-les noir sur blanc. Vraiment.

- 1 Pourquoi avez-vous entamé la lecture de ce livre ?**
Que voulez-vous résoudre, changer ou comprendre ?
Vous avez une liste longue comme le bras ? Pas de problème. Déballez tout. Ensuite, choisissez le

changement principal que vous souhaitez obtenir, maintenant. (Si vous ne savez pas exactement quel est le point le plus important de votre liste, nous en reparlerons au [chapitre 6](#). Vous pourrez y revenir à ce moment-là.)

- 2 **Quelle(s) conviction(s) négative(s) ou restrictive(s) vous a (ont) empêché jusqu'à présent de concrétiser votre objectif ?** Que vous êtes-vous dit, à propos de vous, de vos capacités, des autres, du monde ou de la réalité, qui vous a empêché de faire ce changement une fois pour toutes ?
- 3 **Maintenant, rayez chacune de ces convictions négatives ou restrictives et écrivez « CONNERIE » à côté de chacune d'elles.** (Allez-y, faites-le. C'est réjouissant !)
- 4 **Ensuite, expliquez pourquoi chacune de ces convictions négatives, ou récits négatifs, est en réalité une connerie monumentale.** Plaidez pour le point de vue inverse. Faites le meilleur plaidoyer qui soit, avec passion, pour le point de vue diamétralement opposé. (Conseil : une facette plus profonde et plus sage de votre être sait déjà que ces convictions limitatives sont des conneries – sinon, vous n'auriez pas pris ce livre entre les mains.) Soyez authentique. Soyez honnête. Répondez avec votre cœur, et non avec votre tête.
- 5 **Maintenant, imaginez un peu ce que vous seriez sans cette conviction limitative.** Qu'est-

ce qui serait différent dans votre vie si vous étiez incapable d'avoir de nouveau cette idée négative et étriquée ? Comment vos relations professionnelles pourraient être différentes ? Qu'est-ce qui pourrait changer pour vous sur les plans physique, émotionnel, mental, financier ou spirituel ? *Imaginez-vous*, vraiment, sans cette conviction et décrivez ce que serait alors votre réalité.

- 6 **Concevez un plan, créatif et ludique, pour incarner la conviction que tout est possible.** Ne l'oubliez pas : la répétition et l'émotion sont essentielles ! Peut-être aurez-vous envie d'écrire cette phrase vingt fois dans votre carnet tous les matins, pendant les quatre-vingt-dix jours à venir. Vous pourriez faire de « Tout est possible » le fond d'écran de votre smartphone. Vous pourriez la chanter en faisant la vaisselle ou en pliant votre linge, ou encore la répéter à haute voix pendant que vous faites des squats. Recourez à autant de vecteurs que possible – votre voix, l'écriture, le graphisme, le son, les mouvements incarnés et, surtout, la répétition. Pour découvrir plus d'idées et de ressources, rendez-vous sur MarieForleo.com/EIF.

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Le mouvement, c'est toute sa vie – mais après une intervention chirurgicale, elle ne pourra plus jamais bouger comme avant.

Ma fille est danseuse. Elle participe à des concours en solo et danse aussi dans des troupes de hip-hop. Le mouvement, c'est sa vie. Pendant trois ans, elle a porté un corset pour rectifier sa scoliose, vingt heures par jour, sans succès. Elle a donc dû subir une opération de la colonne vertébrale qui a fusionné onze vertèbres, ce qui l'a rendue incapable de danser de nouveau.

Pendant deux ans, je n'ai pas pu accepter le fait que son magnifique corps, si libre, serait restreint pour le reste de sa vie. Une nuit, alors que je pleurais, une fois de plus, je regardais des vidéos sur mon téléphone et je suis tombée sur l'entretien de Marie avec Oprah. J'ai eu un déclic. Je me suis dit : « Que ferait Marie dans cette situation ? Que ferait sa mère ? » Là, ça m'est venu : « Bon sang, on va trouver une solution ! »

C'est ce que j'ai fait. Ça a commencé par l'acceptation. Je me suis demandé ce que je voulais pour la vie de ma fille, de manière générale : qu'elle soit heureuse. Pourrait-elle avoir une vie heureuse avec un manche à balai dans le dos ? Bien sûr que oui ! Ma mission était d'insuffler de la beauté à tout cela. Et c'est ce qui s'est passé. Emma est devenue une icône de la scoliose et un modèle pour cette cause.

Je suis partie de l'objectif à atteindre (une belle vie pour ma fille), au lieu de me concentrer sur ce qui, selon moi, lui permettrait d'avoir une belle vie (la danse). Ma fille va mieux maintenant qu'avant le diagnostic – à la fois mentalement et physiquement – et moi, je suis en paix. Je ne m'endors plus en pleurant.

J'ai fait faire une belle tasse à café par un artisan, sur laquelle est écrit « *What would Marie's mom say?* » (« Que

dirait la mère de Marie ? »), et je m'en sers tous les jours, pour me souvenir de ce mantra. J'en suis arrivée à la conviction que tout ce qu'on a besoin de savoir est contenu dans cette unique phrase : « Tout est possible. » Parce que c'est le cas. Vraiment.

— Tarina
Montréal

4

EXIT, LES EXCUSES

“ Il n’y a de pires mensonges que ceux que l’on se raconte à soi-même. ”

Richard Bach

“ Ne vous apitoyez pas sur votre sort. Seuls les imbéciles font cela. ”

Haruki Murakami

Vous avez déjà connu des matins comme ça ? Vous vous êtes couché avec la ferme intention de vous lever tôt. Vous aviez prévu de faire un peu d’exercice, de méditer, d’écrire – bref, d’être enfin cette personne incroyablement productive que vous savez pouvoir être. Là, le téléphone vibre à côté de votre tête. *Déjà ? Noooooon ! Il fait encore tellement sombre. Et je suis si bien sous la couette. En plus, le sommeil, c’est important pour la santé, non ? Allez, juste cinq minutes.* Les cinq minutes sont écoulées.

Bon, encore dix petites minutes. Et lorsque vous sortez du lit, vous êtes déjà à la bourre. Le chien vous supplie d'aller le promener. Votre téléphone se met à chauffer à cause d'un problème inattendu au boulot. Vous remarquez une tache sur votre chemise après avoir passé la porte. Vous connaissez la chanson de Claude François « Comme d'habitude » ?

Imaginons maintenant une autre matinée, comme celle-ci : vos yeux s'ouvrent dans le noir complet. Vous tournez la tête et attrapez votre téléphone. *Quoi, il n'est que 4 h 30 ?* Le réveil est programmé pour sonner dans une heure seulement. Votre vol ne décolle qu'à 8 h 45, mais vous êtes tellement excité par ce voyage que vous ne pouvez pas dormir une minute de plus. Vous sortez du lit, vous faites de l'exercice et vous partez pour l'aéroport – à l'avance.

Quel est le mécanisme à l'œuvre ? Comment se fait-il que, parfois, on arrive à faire précisément ce qu'on doit faire, sans effort, mais que, d'autres fois, on galère ? Qu'est-ce qui nous empêche d'atteindre systématiquement le niveau de performance dont nous sommes capables ?

Pour trouver la réponse, il faut chercher en soi. Peu importe l'objectif à atteindre, les principaux obstacles se cachent souvent dans notre tête :

Il faut vraiment que je me remette au sport, mais je suis tellement occupé avec le travail et les enfants... Impossible, je n'ai pas le temps.

Mes finances sont dans un état catastrophique. Peu importe ce que je fais, je n'arrive pas à améliorer la situation. L'argent et moi, ça fait deux.

J'ai vraiment envie de prendre ce cours de design. Cela pourrait m'ouvrir de toutes nouvelles perspectives professionnelles ! Mais c'est trop cher, je ne peux pas me le permettre.

J'aimerais rencontrer quelqu'un de vraiment génial. Mais je n'ai pas de temps à consacrer à des rencards. J'ai passé l'âge. En plus, toutes les personnes qui en valent la peine sont déjà en couple.

Ça vous rappelle quelque chose ? Moi aussi, je me suis dit des choses de ce genre. Souvent. Mais la vérité, c'est que l'un des principaux obstacles qui empêchent d'avancer, c'est précisément ces excuses. Ces petits

mensonges qu'on se raconte, qui entravent et qui restreignent ce qu'on accomplit, finalement.

Tout le monde invente des excuses de temps en temps. Alors, on ne culpabilise pas. En revanche, si vous êtes déterminé à atteindre un objectif, toutes les excuses vont devoir disparaître. Il est temps de jouer cartes sur table et de mettre au jour toutes les histoires que vous vous racontez. Une fois que vous aurez reconnu, honnêtement, combien vos excuses sont bidon, vous récupérerez non seulement un gisement d'énergie considérable, mais aussi votre pouvoir de changer les choses.

Les mots pour pulvériser vos excuses bidon

Commençons par nous pencher sur votre vocabulaire et sur deux phrases très courantes qui vous empêchent d'être honnête avec vous-même. Il s'agit de « je ne peux pas » et « je ne suis pas prêt à ». Pensez un peu à la fréquence à laquelle les gens prononcent les phrases suivantes ou des variantes :

Je ne peux pas faire du sport tous les jours.

Je ne peux pas trouver le temps d'écrire.

Je ne peux pas lui pardonner ce qu'elle a fait.

Je ne peux pas accepter ce job, c'est trop loin.

Je ne peux pas me faire aider.

Je ne peux pas demander une promotion parce que je ne suis pas encore assez performant.

Je ne peux pas lancer ce projet, mon patron ne l'a pas approuvé.

Je ne peux pas _____

*[suivre ce cours/apprendre une langue étrangère/créer une entreprise]
parce que je n'en ai pas les moyens.*

Le problème est le suivant : dans 99 % des cas, lorsque nous disons que nous « ne pouvons pas » faire telle ou telle chose, c'est un euphémisme pour dire que nous ne « sommes pas prêts à ». Autrement dit, que nous ne sommes pas déterminés. Autrement dit...

Vous ne voulez pas vraiment.

Vous n'avez pas envie de faire le travail.

Vous n'avez pas envie de prendre le risque.

Vous n'avez pas envie d'être mal à l'aise ou dérangé. L'objectif n'est tout simplement pas assez important, la priorité n'est pas assez forte.

Avant d'exprimer votre désaccord ou de trouver des exceptions (qui existent), accordez-moi encore un petit instant.

Si vous prenez le temps de réfléchir à la manière dont cela peut s'appliquer à votre vie, ne serait-ce qu'une partie du temps, vous vous libérerez d'une grande partie des trucs nuls qui vous retiennent et avec lesquels vous vous leurrez vous-même. Par exemple, reprenez toutes ces affirmations et remplacez « je ne peux pas » par « je ne suis pas prêt à ». Vous découvrirez des affirmations beaucoup plus honnêtes :

Je ne suis pas prêt à faire du sport tous les jours.

Je ne suis pas prêt à trouver le temps d'écrire.

Je ne suis pas prêt à lui pardonner ce qu'elle a fait.

Je ne suis pas prêt à accepter ce job, c'est trop loin.

Je ne suis pas prêt à me faire aider.

Je ne suis pas prêt à demander une promotion parce que je ne suis pas encore assez performant.

Je ne suis pas prêt à lancer ce projet, mon patron ne l'a pas approuvé.

Je ne suis pas prêt à _____

*[suivre ce cours/apprendre une langue étrangère/créer une entreprise]
parce que je n'en ai pas les moyens.*

Personnellement, quand je dis « je ne peux pas », ce que je veux dire en réalité, la plupart du temps, c'est « je ne suis pas prête à ». Je ne veux pas. Je n'ai aucune envie de faire le sacrifice ou de fournir l'effort nécessaire pour obtenir ce résultat précis. Ce n'est pas une chose que je désire suffisamment ou que je veux faire passer en priorité. Affirmer que vous ne voulez pas telle ou telle chose (ou que vous n'êtes pas prêt à fournir les efforts ou à faire le sacrifice pour l'obtenir) ne fait pas de vous une mauvaise personne ou quelqu'un de paresseux. Cela fait de vous quelqu'un d'honnête.

Voici pourquoi cette distinction est importante, surtout lorsqu'il s'agit de tirer parti de la philosophie du tout-est-possible. Souvent, lorsqu'on dit « je ne peux pas », on se met à se comporter en victime impuissante face aux événements. Comme si nous n'avions aucun contrôle sur notre temps, notre énergie ou nos choix. Nous n'assumons pas la responsabilité de nos vies.

Lorsqu'on dit « je ne suis pas prêt à », on se sent plus puissant et on se comporte ainsi. Cela nous rappelle que nous sommes responsables de nos pensées et de nos actes. C'est VOUS qui décidez de l'utilisation de votre temps et de vos ressources. Vous vous sentirez plus vivant, plus énergique et plus libre, parce que vous assumerez l'entière responsabilité de l'état de votre vie.

À propos de responsabilité, voici un petit rappel d'un principe universel essentiel :

Vous êtes responsable à 100 % de votre vie.

Toujours et sur tous les plans. Le responsable, ce n'est pas vos parents. Ce n'est pas la conjoncture économique. Ce n'est pas votre mari ou votre femme, ni votre famille. Ce n'est pas votre patron. Ce n'est pas les écoles que vous avez fréquentées. Ce n'est pas le gouvernement, la société, les institutions ou votre âge. Vous êtes responsable de ce que vous croyez, de ce que vous ressentez et de la façon dont vous vous comportez. Pour que les choses soient bien claires : je ne dis pas que vous êtes responsable des actes d'autrui, ni des injustices que vous avez subies – en revanche, vous êtes responsable de la manière dont vous réagissez aux actes d'autrui. En réalité, vous ne pourrez connaître un bonheur durable que si vous assumez à 100 % la responsabilité de votre vie.

Là, vous allez peut-être me dire : « Marie, vous ne connaissez pas mon histoire. Il m'est arrivé des tas de choses horribles qui ne sont pas ma faute, qui échappent à mon contrôle et que je n'ai pas choisies. Comment puis-je être responsable de cela ? » Ou alors : « Mais Marie, il m'arrive en ce moment des choses sur lesquelles je n'ai aucune maîtrise à cause de la culture et de la société dans lesquelles je suis née. Comment puis-je être responsable de cela ? »

Oui, vous avez raison. Il y a des forces extérieures, des situations et des constructions sociales qui affectent chacun de nous. Il est crucial de comprendre que, peu importe ce qui s'est produit par le passé ou ce qui se

passé actuellement, si vous n'êtes pas au moins *disposé* à assumer la pleine responsabilité de votre vie – ce qui recouvre vos pensées, vos sentiments et votre comportement –, vous renoncez au pouvoir de la changer.

Tiffany, une psychothérapeute de San Francisco, m'a écrit pour me confier ceci :

Il est aisé, pour ceux d'entre nous issus de milieux modestes ou qui ont une histoire familiale, sur plusieurs générations, marquée par des traumatismes sociaux et des privations de droits, d'être cloué au sol par le poids du désespoir. En tant que fille d'un père afro-américain issu d'un milieu défavorisé, j'ai hérité du désespoir découlant d'un passé où l'on a été battu et privé de droits, où l'on a dû lutter, puis où l'on s'est fait arracher sa terre, sa maison, sa famille, quoi que l'on ait fait. Par petites touches imperceptibles, cette mentalité anéantissait tous mes efforts. Je commençais une chose, je rencontrais un obstacle et je me laissais abattre, ne réalisant pas que je pouvais trouver des solutions. Or JE POSSÈDE les ressources nécessaires pour faire bouger les choses. Marie, vous m'avez appris cela ! Pendant des ANNÉES, j'ai eu du mal à aller de l'avant et à surmonter les difficultés. Vous avez dit une chose qui a changé ma vie : TOUT EST POSSIBLE.

Que les choses soient bien claires : prendre ses responsabilités ne signifie pas rester silencieux face aux injustices. Cela ne signifie pas se faire des reproches ni avoir honte. Cela ne signifie pas se flageller ou vivre avec un sentiment de culpabilité permanent. Assumer la responsabilité totale de votre vie, cela signifie plutôt reconnaître que c'est vous qui décidez ce que vous ressentez et ce que vous souhaitez être *en réponse* à ce qui se passe aujourd'hui et demain.

Imaginez un peu : que se serait-il passé si Malala Yousafzai avait estimé qu'elle n'était pas assez âgée, pas assez privilégiée ou pas assez forte pour défendre l'éducation des filles ? Souvenez-vous que Malala n'était qu'une *préadolescente* de 11 ans quand elle a commencé à militer pour le droit des filles à être scolarisées. Elle n'avait que 15 ans lorsqu'elle a reçu une balle dans la tête, à la suite d'une tentative d'assassinat par les talibans pakistanais. Fait extraordinaire, elle a survécu et a pris la parole devant les Nations unies le jour de ses 16 ans. À 17 ans, elle est la plus jeune lauréate

du prix Nobel de la paix. Malala a refusé qu'une balle dans la tête soit une excuse pour cesser de militer pour le droit à l'éducation.

“ Les plus belles années de votre vie sont celles où vous décidez que vos problèmes vous appartiennent. Vous ne rejetez pas la responsabilité sur votre mère, ni sur la conjoncture économique, ni sur le président. Vous réalisez que vous êtes l'artisan de votre destin. ”

Albert Ellis

Connaissez-vous l'histoire de Bethany Hamilton ? Lorsqu'elle avait 13 ans, cette jeune sportive est allée faire du surf avec des amis à Tunnels Beach, Kauai. Alors qu'elle était allongée sur sa planche, un bras dans l'eau, un requin-tigre de quatre mètres l'a attaquée, sectionnant entièrement son bras gauche juste sous l'épaule. À son arrivée à l'hôpital, en état de choc hypovolémique, Bethany avait perdu 60 % de son sang. Les médecins ne savaient pas si elle allait survivre.

Bethany Hamilton s'en est sortie. Et, malgré son terrible traumatisme, elle était déterminée à retourner dans l'eau. Un mois après l'attaque du requin, elle est retournée dans la mer et sur sa planche de surf. Un peu plus d'un an plus tard, elle a remporté son premier titre national de surf, le premier d'une longue série. Elle a participé régulièrement à des compétitions et a réalisé son rêve de toujours, celui d'être surfeuse professionnelle.

Après cet événement atroce, il aurait été compréhensible que Bethany Hamilton dise quelque chose comme « je ne peux pas » et décrète que la perte de son bras signifiait la fin de sa carrière de surfeuse, et non le début.

À l'heure la plus sombre de son existence, Bethany Hamilton a fait un choix important. Elle a choisi d'être responsable d'elle-même et de son avenir. Elle a choisi de faire face aux événements de sa vie, avec grâce, courage et détermination. Elle a décidé que cet événement qui a changé sa vie ne l'empêcherait pas de poursuivre ses rêves. En réalité, c'est même le contraire qui s'est produit : elle s'est démenée encore plus. Elle n'a pas cherché d'excuses, elle a cherché des solutions. Ce faisant, elle est devenue

un modèle, un exemple impressionnant de la force indomptable de l'esprit humain¹.

Voici un autre exemple. Dans une région rurale du Zimbabwe, Tererai, une fillette de 11 ans, est allée à l'école primaire pendant moins d'un an avant que son père ne la marie, pour le prix d'une vache, à un homme violent. Elle aspirait désespérément à s'instruire, mais elle était pauvre et elle était une fille. Avec les manuels scolaires de son frère et des feuilles de végétaux en guise de papier, Tererai a appris à lire et à écrire toute seule. À 18 ans, elle avait déjà quatre enfants.

Des années plus tard, Tererai a rencontré un humanitaire d'une ONG internationale qui a demandé à toutes les femmes du village quels étaient leurs plus grands rêves. Inspirée, Tererai a noté ses rêves les plus fous sur un bout de papier. Elle espérait un jour pouvoir étudier à l'étranger, obtenir son baccalauréat, une maîtrise, puis un doctorat.

Sa mère a pris connaissance de ces rêves et elle a dit : « Tererai, je vois que tu n'as que quatre rêves, des rêves personnels. Mais j'aimerais que tu te souviennes de ceci. Tes rêves dans cette vie auront davantage de sens s'ils profitent aussi à ta communauté. » Tererai a donc noté un cinquième rêve : « Quand je reviendrai, je veux améliorer la vie des femmes et des jeunes filles de ma communauté, pour qu'elles n'aient pas à subir ce que j'ai connu dans ma vie². »

Compte tenu du contexte, il s'agissait d'objectifs assez ambitieux. Voire impossibles à atteindre, diraient d'aucuns. Tererai a glissé le papier sur lequel étaient inscrits ses rêves dans une boîte en fer-blanc, qu'elle a enterrée sous un rocher.

Tererai s'est mise à travailler avec des organisations d'aide locales, en tant qu'organisatrice communautaire. Économisant chaque centime, elle a utilisé une partie de son salaire pour suivre des cours par correspondance afin d'étancher sa soif de connaissances. En 1998, elle a postulé à l'université de l'État de l'Oklahoma et y a été admise. Avec le soutien des organisations pour lesquelles elle travaillait et de sa communauté, elle est partie étudier aux États-Unis, avec ses cinq enfants, son mari et 4 000 dollars en liquide en poche.

Malgré cette avancée, la vie de Tererai est devenue encore plus difficile. Avec sa famille, elle vivait dans une caravane miteuse. Ses enfants avaient perpétuellement faim et froid. Au lieu de l'aider, son mari a continué à la

violenter. Tererai se nourrissait, elle et ses enfants, avec ce qu'elle trouvait dans les poubelles. Elle a envisagé de jeter l'éponge, mais a trouvé la force de poursuivre, car elle s'est dit qu'en baissant les bras, elle laisserait tomber d'autres femmes africaines. Comme le rappelle l'excellent livre de Nicholas Kristof et Sheryl WuDunn, *La moitié du ciel*, Tererai a expliqué : « Je savais que j'avais une opportunité que d'autres femmes mouraient d'envie d'avoir³. »

Tererai a travaillé sans relâche, occupant de multiples emplois, et elle a suivi ses cours du mieux qu'elle a pu, malgré le manque de sommeil et les coups de son mari. À un moment, elle a failli être renvoyée de l'université, en raison de retards dans le paiement de ses frais de scolarité. Miraculeusement, un responsable de l'université est intervenu en sa faveur et lui a permis de bénéficier du soutien de la communauté locale.

Tererai a fini par obtenir l'expulsion de son mari violent et elle a persévéré. Elle a décroché son bachelor et son master. Lorsqu'elle atteignait l'un de ses objectifs, elle retournait au Zimbabwe, déterrait la boîte contenant le fameux bout de papier et cochant une nouvelle case. Tererai s'est remariée avec un phytopathologiste nommé Mark Trent, et elle a continué à aller de l'avant. En 2009, elle a pu cocher le dernier objectif de sa liste : terminer sa thèse, obtenir son doctorat et, enfin, porter le titre de Dr Tererai Trent.

Elle a fondé Tererai Trent International, une association qui promeut un accès universel à une éducation de qualité tout en renforçant les communautés rurales. La devise de Tererai ? « *Tinogona* », ce qui signifie : « C'est réalisable ! »

Totalement d'accord avec cela.

Imaginez un peu toutes les excuses que Tererai aurait pu trouver pour s'abstenir de foncer ou baisser les bras ? Des excuses qui auraient été plutôt valables, d'ailleurs. Bien que son parcours n'ait pas été facile, ni rapide, le Dr Trent a démontré, une fois de plus, les possibilités qui s'offrent à nous lorsque nous nous concentrons sur les résultats souhaités, plutôt que sur les raisons pour lesquelles nous ne pouvons (ou ne voulons) pas le faire.

Si ces personnes n'ont pas laissé diverses excuses – ni quoi que ce soit d'autre, d'ailleurs – les empêcher d'accomplir leurs rêves, pourquoi devrions-nous le faire ? Cela me fait penser à une citation que j'adore : « La

vie, c'est 10 % de ce qui m'arrive et 90 % de la façon dont je réagis à cela. » C'est un extrait d'un passage plus long, que voici :

L'attitude face aux faits est plus importante que les faits eux-mêmes. Elle est plus importante que le passé, que l'éducation, l'argent, les événements, plus importante que les échecs et les réussites, plus importante que ce que les autres pensent, disent ou font. Elle est plus importante que l'apparence, les aptitudes ou les compétences. C'est ce qui fait ou défait une entreprise, un foyer, une amitié, une association. Ce qui est extraordinaire, c'est que j'ai le choix, chaque jour, de mon attitude. Je ne peux pas changer mon passé. Je ne peux pas changer les actes des autres. Je ne peux pas changer l'inévitable. La seule chose que je peux changer, c'est mon attitude. La vie, c'est 10 % de ce qui m'arrive et 90 % de la façon dont je réagis à cela⁴.

On a toujours plus de pouvoir qu'on ne le croit. L'esprit est l'outil le plus extraordinaire qui soit pour façonner notre réalité.

Réfléchissez un instant : n'y a-t-il pas eu un moment dans votre vie, un moment où vous vouliez vraiment, vraiment une chose extraordinairement importante pour vous et où vous avez trouvé un moyen de la réaliser ? En vous, un déclic s'est produit et, soudain, vous vous êtes découvert des ressources. Vous vous êtes engagé. Vous avez obtenu des résultats malgré les obstacles.

Passez en revue votre agenda mental. Par le passé, quel est le cas où, initialement, vous avez estimé ne pas avoir le temps, la capacité ou les ressources pour réaliser quelque chose – et, pourtant, vous l'avez fait quand même ? Voici quelques exemples simples tirés de ma propre vie.

À l'université, j'étais une étudiante sérieuse et j'avais plusieurs petits jobs. Neuf fois sur dix, quand des amis m'invitaient à des fêtes ou à des concerts, je répondais : « Sympa, mais ça ne va pas être possible, j'ai du travail. » De mon point de vue, ce n'était pas un mensonge ni une excuse. J'en étais convaincue.

Un soir, je devais réviser pour un examen d'éthique important et j'avais un dossier de droit à terminer. Mon intention, comme d'habitude, était de rester chez moi et de travailler. Mais avant de retourner à ma chambre de la cité U, j'ai croisé un gars qui me plaisait bien. Il m'a proposé une sortie le

soir même. Au lieu de débiter ma réponse réflexe « Sympa, mais désolée, je ne peux pas », j'ai marqué un temps d'arrêt (#bonjourleshormones) et j'ai répondu : « Super. On se voit à 19 heures. »

J'avais toujours l'intention de faire ce que j'avais à faire, mais cette motivation supplémentaire m'a fait comprendre qu'il ne s'agit pas d'avoir le temps, mais de prendre le temps. Et on a toujours plus de temps qu'on ne le croit (nous reviendrons sur ce point plus tard).

Je suis passée en mode « hyperconcentrée ». Je me suis couchée tard et je me suis levée tôt le lendemain matin pour tout faire, sans compromis sur mes études. Le désir d'exceller à la fac et d'aller à ce rendez-vous m'a aidée à sortir de ma zone de confort et à dépasser cette sempiternelle excuse du « je n'ai pas le temps ». Le temps peut se trouver. Simplement, il faut le vouloir suffisamment.

Au début de ma vie professionnelle, j'avais entendu parler d'une retraite en Amérique du Sud à laquelle j'avais vraiment envie de participer. Le problème était que je n'en avais pas les moyens. J'étais encore très endettée et je travaillais beaucoup pour rembourser mes dettes. Le cas de figure s'était déjà produit par le passé : j'avais découvert des formations qui m'intéressaient, mais je m'étais dit : « Un jour, peut-être. Mais, pour l'instant, je n'en ai pas les moyens. » La réflexion s'arrêtait généralement là.

Or, ce voyage était différent. Impossible d'expliquer cela de manière rationnelle. Simplement, je ressentais cette attraction persistante, jusque dans mon corps. Et je savais, dans mon cœur, qu'il fallait que j'y aille. Avez-vous déjà vécu une expérience de ce type ? Où vous savez, au fond de vous, quelque chose qui défie la logique et la raison ? Qu'on appelle cela l'instinct ou l'intuition, il est sage de s'y fier.

Incapable de me défaire du sentiment qu'il fallait que je fasse ce voyage, j'ai pris une décision audacieuse et négocié un plan de paiement avec les organisateurs de cette retraite. Je leur ai donné ma parole que, quoi qu'il en coûte et quel que soit le temps nécessaire, j'honorerai mon engagement financier. Puis, je me suis démenée comme une dingue. J'ai trouvé trois jobs supplémentaires pour y arriver.

C'était en 2003, et cela reste l'une des expériences les plus marquantes de mon existence. Il se trouve que c'est au cours de ce voyage que Josh, mon cher compagnon, et moi sommes tombés amoureux. Avec le recul, je suis heureuse non seulement d'avoir fait confiance à mon instinct, mais

aussi de ne pas avoir laissé l'excuse du « je ne peux pas me le permettre » m'empêcher de déployer toutes mes ressources.

Les excuses sont des tueuses de rêves. Si nous les laissons faire, nos excuses nous gardent enfermés dans une prison que nous avons nous-mêmes bâtie.

En cherchant bien, nous trouvons toujours un responsable pour notre manque de résultats. Mais rien ne nuit plus à la réussite à long terme qu'un esprit non entraîné. Dès que vous vous surprenez à trouver une excuse, ne l'acceptez pas. N'autorisez pas une excuse à s'implanter dans votre tête ou dans votre cœur. Demandez-vous ce qu'il en est des Bethany, des Tererai et des Malala. Ou des milliards de personnes héroïques qui, partout dans le monde, relèvent jour après jour des défis extraordinaires.

Ces gens ne sont pas porteurs d'un gène magique qui vous fait défaut. Simplement, ils ont appris à exploiter leur pouvoir inné. Le but n'est pas de se comparer aux autres (ce qui ne sert à rien), mais de s'inspirer de notre humanité commune.

Quelles que soient les limites que vous pensez avoir, je vous assure qu'en cherchant bien, vous trouverez quelqu'un confronté à des difficultés plus grandes que les vôtres. Beaucoup plus grandes. Même Tererai a dit : « Qui suis-je pour me plaindre de nourrir mes enfants avec ce que je glane dans les poubelles ? Là d'où je viens, des millions d'enfants sans abri mangent de la nourriture sortie de poubelles que personne ne lave. Au moins, aux États-Unis, les poubelles sont nettoyées régulièrement⁵. »

Mettez-vous en quête de récits qui pourront devenir les pierres angulaires de votre force mentale et émotionnelle. Des histoires de personnes dont le cœur et la détermination sans faille vont vous inciter à creuser plus profondément et à poursuivre. Trouver d'autres individus qui ont persévéré malgré les difficultés n'amoindrira pas la réalité de vos épreuves. Simplement, servez-vous de ces récits pour mettre votre vie en perspective. Si ces personnes ont réussi à trouver des solutions, vous pourrez y arriver, vous aussi.

“ Vous prenez votre vie en main et que se passe-t-il ? Une chose terrible : il n'y a plus personne sur qui rejeter la faute. ”

Erica Jong

Même si, de manière générale, je déteste les affirmations péremptoires qui ne tiennent pas compte de toutes les nuances de l'existence, parfois, des affirmations tranchées nous ouvrent les yeux. Voici un adage de ce type :

Dans la vie, il y a deux catégories de personnes : celles qui ont des raisons et celles qui ont des résultats.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, conserver toutes vos raisons (c'est-à-dire toutes vos excuses) pour lesquelles vous ne pouvez pas mettre en œuvre de changements. Pour lesquelles vous ne pouvez pas atteindre vos objectifs. Vous pouvez vous accrocher à toutes ces raisons – votre âge, vos parents, votre génétique, votre santé, votre lieu de naissance, et ce *ad nauseam*. Personne ne va venir vous les retirer. Vous avez le droit de penser et de croire ce que vous voulez.

Simplement, si vous vous cramponnez aux raisons pour lesquelles vous « ne pouvez pas », sachez que vous ne connaîtrez jamais l'expérience de la profondeur de votre amour, de vos talents, de votre force, de votre créativité et de votre plus haut potentiel. Et le monde non plus.

Vérités et tactiques : comment surmonter ce que nous percevons comme des limites

“ Aucun problème ne peut résister à l'assaut de la pensée soutenue. ”

Attribué à Voltaire

À ce stade, vous vous trouvez dans l'un des deux camps suivants. Camp n° 1 : vous savez que les excuses sont bidon. Qu'elles sont des mensonges toxiques qui ne font qu'étouffer votre force vitale. Si vous êtes dans cette catégorie, passez directement au défi « Passez à l'action ! » à la fin de ce chapitre.

Ou alors, vous êtes dans le camp n° 2. Sur le plan philosophique, vous êtes d'accord. Simplement, vous avez besoin d'une aide tactique pour

passer à l'action. Intéressons-nous de plus près aux trois excuses les plus courantes : le manque de temps, le manque d'argent et le manque de savoir-faire. Vous serez sans doute ravi de découvrir qu'ici aussi, tout est possible.

Excuse n° 1 : « Je n'ai pas le temps. »

De nos jours, qui n'est pas en manque de temps ? Être « surbooké », stressé et chroniquement débordé est devenu une épidémie dans notre société. Ce n'est pas parce que des emplois du temps surchargés sont monnaie courante que c'est positif. Ou que c'est la seule façon de vivre.

Que cela vous plaise ou non, nous avons tous des journées de vingt-quatre heures. Et vous seul pouvez décider comment les utiliser. Oui, je sais, je sais. Nous avons tous un travail. Nous sommes même nombreux à avoir plusieurs jobs, et des enfants, et un conjoint, et des animaux de compagnie, et des parents, et des grands-parents, et des problèmes de santé. Sans parler des proches aux besoins spécifiques, du bénévolat, du manque de fiabilité des transports en commun et d'une liste de projets et de responsabilités qui ne cesse de s'allonger. Malgré tout, ne vous laissez pas entraîner dans l'état d'esprit du « je n'ai vraiment pas le temps ».

Quels que soient votre emploi du temps et vos responsabilités, ils ne sont pas le fruit du hasard. Votre vie, y compris la façon dont vous occupez votre temps, est le résultat de choix que vous avez faits. Pour le meilleur ou pour le pire, vous avez joué un rôle dans votre situation actuelle.

Que les choses soient bien claires : je ne dis pas que les difficultés que vous rencontrez actuellement sont votre faute. Il y a une différence entre assumer ses choix et se culpabiliser. Par exemple, lorsque mon beau-fils était préado, je me plaignais parfois de devoir passer après lui pour ranger. Je me démenais pour développer mon entreprise et j'avais plusieurs jobs en parallèle. Faire le ménage n'était pas vraiment l'activité à laquelle j'avais envie de consacrer mon temps libre. J'avais tendance à râler et à me plaindre, ce qui créait naturellement des tensions entre Josh, mon beau-fils et moi. Là, je me suis souvenue d'une vérité importante : j'avais choisi d'être avec un homme qui avait un jeune fils. Autrement dit, même si je ne voulais pas d'enfants biologiques, une partie de moi avait envie d'être belle-mère. Comment pouvais-je être sûre de cela ? Parce que je suis une

belle-mère. J'ai fait ce choix. Et ce choix en a toujours valu la peine, malgré le prix à payer.

Appropriiez-vous vos choix. Si vous assumez la responsabilité de l'usage que vous faites de votre temps, vous retrouvez le pouvoir de le changer. Le « manque de temps » pouvant être l'une des excuses les plus difficiles à désamorcer, notez noir sur blanc cette vérité si importante sur ce sujet :

**Si c'est suffisamment important,
je trouverai le temps.
Sinon, je trouverai une excuse.**

Dites-le. Déclamez-le. Chantez-le. Faites le nécessaire pour que cette vérité vous permette de rester aux commandes de votre vie. La clé pour désamorcer l'excuse du manque de temps est d'abord d'accepter la réalité que tout ce qu'on fait avec les vingt-quatre heures disponibles dans une journée est un choix. Votre choix. Un choix que vous faites et un choix que vous pouvez changer. Considérez ce fait incroyable mais vrai :

Dans la vie, on n'est jamais obligé de faire quoi que ce soit.

Tout ce que vous faites, vous avez choisi de le faire ! Et quand je dis « tout », c'est vraiment tout. Manger. Aller travailler. Donner le bain à vos enfants. Payer vos impôts. Rester en couple. Répondre à des e-mails, voire la simple utilisation d'e-mails (certaines personnes extraordinairement accomplies ne s'en servent pas). Être sur les réseaux sociaux (là encore, certaines personnes très accomplies et heureuses ne le font pas). Regarder les infos, la télévision ou des films. Lire des livres. Faire des courses. Répondre au téléphone. Faire tourner votre entreprise. Faire des lessives. Discuter avec votre famille. Chaque chose que vous faites est une chose que vous avez choisi de faire, que vous en soyez conscient ou non.

Là, vous vous dites peut-être : « Mais enfin, c'est ridicule, Marie. Je suis bien obligé de payer mes impôts, sinon le fisc me trouvera et m'enverra en prison ! » Ou : « Il faut bien que je donne le bain aux enfants, sinon ils vont se transformer en zombies miniatures couverts de spaghettis séchés. » Ou encore : « Je suis bien obligé d'aller travailler, sinon je vais me faire virer et perdre ma maison. » Oui, vous avez raison. Si on ne paie pas ses impôts, si on ne donne pas le bain à ses enfants et si on ne va pas au travail, cela a des

conséquences. Il n'empêche que vous avez choisi de faire toutes ces choses. Vous faites ces choix parce qu'ils sont importants pour vous. Et c'est là que je veux en venir : vous prenez le temps de le faire pour ce qui compte le plus.

Personne ne vous braque un pistolet sur la tempe pour vous forcer à lire vos e-mails et y répondre. Personne ne vous force à regarder les informations ou à enchaîner les épisodes des *Soprano*. Ce que nous faisons, nous avons choisi de le faire. Tout ce que nous faisons.

Comme le dit le conférencier Michael Altshuler : « La mauvaise nouvelle, c'est que le temps file à la vitesse grand V. La bonne nouvelle, c'est que vous êtes le pilote. » Il n'existe pas de fée du temps qui va apparaître pour faire de la place dans votre emploi du temps comme par magie. Acceptez l'idée que, si vous avez eu le pouvoir de créer une vie trop remplie, avec trop de sollicitations, vous aurez assez de pouvoir pour la « décréer ».

Nous devons nous concentrer sur la seule et unique chose que nous pouvons contrôler dans l'existence : nous-mêmes. Nos pensées. Nos convictions. Nos sentiments. Notre comportement.

Souvenez-vous que...

Il ne s'agit jamais d'avoir le temps, mais de prendre le temps.

Est-il facile de changer des habitudes bien ancrées en soi ? Non. Est-ce que, pour libérer du temps, vous allez devoir dire non à certaines personnes ? Décevoir des gens ? Oui. Allez-vous perturber des normes sociétales, froisser des plumes, avoir des conversations désagréables et démanteler quelques idées reçues ? Probablement.

Mais voici un bon point de départ : sachez qu'il est impossible de gérer ce qui n'est pas quantifiable. Si vous êtes déterminé à éradiquer les excuses liées au manque de temps, faites ceci : pendant les sept jours à venir, notez la moindre chose que vous faites, du réveil au coucher.

Ne changez rien à votre routine. Notez tout ce que vous faites habituellement, sans enjoliver, sans juger. Votre ego pourrait être tenté de tricher sur les durées ou d'ajuster votre comportement, pour vous valoriser. Ne faites pas ça. Le but de cet exercice est de comprendre précisément à

quoi vous consacrez votre temps actuellement. De plus, il faut une base, que vous pourrez ensuite modifier.

Très important : ne laissez aucune minute de côté. Notez frénétiquement, de manière obsessionnelle, tout ce que vous faites au cours des sept jours à venir. Munissez-vous d'un carnet et inscrivez-y toutes vos activités, par tranches de deux, dix ou trente minutes, selon ce qui vous permet d'obtenir la vision la plus précise. Incluez-y les pauses déjeuner, les échanges de SMS avec votre famille, les cuillerées de houmous que vous mangez debout dans la cuisine, la promenade du chien, l'arrosage des plantes, le passage à la poste pour acheter des timbres, le café pris au comptoir, l'épilation des poils sur votre menton.

Je peux vous garantir que le bienfait lié à la découverte précise de l'usage de votre temps compensera de loin l'effort exigé par cet exercice. La plupart des gens ne réalisent pas combien de temps ils perdent à faire des trucs débiles qui n'ont aucun rapport avec leurs valeurs les plus profondes et qui ne les rapprochent pas de leurs rêves les plus chers. Pire encore, les environnements modernes sont faits pour nous distraire, fractionner notre temps et détourner notre attention.

L'objectif, à terme ? Libérer deux heures par jour. Avant de balancer ce livre contre le mur ou de décréter : « Tu es complètement dingue, ma pauvre Marie ! Je n'arrive même pas à trouver deux minutes par jour, alors deux heures, n'y pense même pas ! », faites-moi confiance et tentez au moins le coup. En notant à quoi vous consacrez votre temps, soyez particulièrement attentif aux activités les plus chronophages de notre époque :

- Les réseaux sociaux (ce qui ne surprendra personne).
- Les e-mails.
- Internet, en général (acheter, lire les infos, se perdre).
- L'inefficacité dans la planification et la préparation des repas.
- Les embouteillages et les transports en commun.
- Les réunions (nombreuses à ne pas vraiment présenter d'intérêt pour nos jobs ou consacrées à des questions pouvant être traitées plus rapidement et efficacement par e-mail).
- La télévision (oui, y compris Netflix).

- Les courses (courses non essentielles ou pouvant être reportées à un moment où elles empièteront moins sur les heures de la journée où nous sommes le plus créatifs et énergiques).
- Le temps passé sur le téléphone, quelles qu'en soient les raisons (discussions, SMS, jeux, vidéos YouTube, podcasts, etc.).

Ce dernier point mérite une attention particulière. Rares sont ceux d'entre nous qui peuvent concevoir un monde sans smartphones. Nous nous réveillons avec eux. Nous les emmenons aux toilettes. Nous nous couchons avec eux. Nous les avons à nos côtés à la table du dîner. Nous sommes des milliards à être accros aux écrans. Au cas où vous ne l'auriez pas remarqué, la technologie nous contrôle désormais plus que nous ne la contrôlons. Si chaque personne est unique dans son utilisation de la technologie, une estimation récente a montré que les Américains passent désormais près de cinq heures par jour sur leur téléphone. Ce qui représente soixante-seize jours par an, soit environ un tiers de nos vies éveillées, scotchés à un petit boîtier lumineux !

Cette addiction à la technologie n'est pas le fruit du hasard, elle a été créée intentionnellement. Ces accessoires sont conçus pour nous rendre accros. Toutes les couleurs, toutes les fonctionnalités, tous les sons sont imaginés pour nous inciter à passer de plus en plus de temps sur notre écran.

Des entreprises qui génèrent des milliards de dollars de chiffre d'affaires emploient parmi les êtres humains les plus intelligents et les plus créatifs de la planète pour imaginer de nouvelles façons de nous inciter à passer notre vie sur leurs applis et leurs plateformes. N'oubliez pas que le cours des actions de ces entreprises dépend du maintien d'un taux d'engagement élevé. La survie de nombreuses entreprises technologiques repose sur l'invention continue de moyens visant à capter une part toujours plus grande de votre temps et de votre attention. Vous pensez être un client de ces produits et de ces plateformes ? Détrompez-vous. Le produit, c'est vous, c'est-à-dire votre temps, votre attention et vos données.

En voici le fonctionnement : notre cerveau interprète chaque SMS, alerte ou like comme une « récompense », ce qui libère de la dopamine. Au fil du temps, ces substances chimiques modifient le fonctionnement de notre cerveau, qui a alors besoin de plus en plus de « doses de dopamine »

provenant de nos appareils. C'est un cercle vicieux dont il est quasiment impossible de se sortir.

Les plateformes les plus addictives nous rendent accros en exploitant cinq vulnérabilités psychologiques universelles : l'effet machine à sous, lié à l'obtention de récompenses intermittentes et variables (« Est-ce que j'ai reçu un nouvel e-mail, un nouveau SMS ou un nouveau DM ?! ») ; le besoin d'être vu (« Remarquez-moi, reconnaissez-moi, appréciez-moi, aimez-moi !! ») ; le besoin de réciprocité (« Je dois répondre et dire merci – je ne voudrais pas paraître impoli ! ») ; la peur de rater quelque chose (ou FOMO) ; et notre impulsion la plus masochiste, qui est de se comparer constamment aux autres (ce que j'appelle se siffler des shots de Comparschläger¹).

Peu importe le nombre d'heures quotidiennes passées à méditer ou peu importe combien vous vous pensez intellectuellement ou spirituellement supérieur aux autres : tout le monde est concerné. Steve Jobs ne le savait que trop bien. C'est pourquoi il ne laissait pas ses enfants utiliser des iPads. Lorsque ces tablettes sont sorties en 2010, un journaliste du *New York Times*, Nick Bilton, a demandé à Steve Jobs : « J'imagine que vos enfants adorent l'iPad ? »

« Ils ne s'en servent pas, a-t-il répondu au journaliste. Nous limitons la quantité de technologie que nos enfants utilisent à la maison. » L'article expliquait ensuite que bon nombre de pros de ces technologies ont des pratiques similaires de limitation des écrans. Chris Anderson, P.-D.G. de 3DR et ancien directeur de la rédaction du magazine *Wired*, a instauré des règles strictes concernant les appareils pour sa famille. « Mes enfants nous traitent de fascistes, ma femme et moi, et nous reprochent d'être trop flippés au sujet de la technologie. Ils disent qu'aucun de leurs amis ne se voit imposer des règles comparables », a-t-il confié au sujet de ses cinq enfants, âgés de 6 à 17 ans. « C'est parce que nous sommes conscients des dangers de la technologie. Je les ai constatés sur moi-même, et je ne veux pas que cela arrive à mes enfants. »⁶

Cela amène à se poser la question suivante : si certains des pionniers de la technologie les plus puissants au monde n'autorisent pas un temps d'écran illimité sous leur toit, pourquoi devrions-nous le faire ? Je ne diabolise pas nos appareils – je suis reconnaissante des innombrables bienfaits que la technologie a apportés à ma vie et à l'humanité –, mais on

peut apprécier leurs avantages tout en étant conscient des dangers qu'ils représentent.

Nous sommes nombreux à ne pas avoir conscience du temps passé sur nos écrans. Les études montrent que nous sous-estimons généralement d'environ 50 % l'usage que nous faisons de notre téléphone. Selon la psychologue Sally Andrews, maître de conférences à l'université de Nottingham Trent et auteur principal d'une étude sur les smartphones, « le fait que les téléphones soient utilisés deux fois plus que nous ne le pensons indique qu'une grande partie de leur utilisation serait un comportement automatique et habituel, dont nous n'avons pas conscience⁷ ».

Lorsque je me suis mise à m'interroger sur mes propres habitudes, je pensais sincèrement passer beaucoup moins de temps sur mon téléphone que je ne le faisais en réalité. Comment j'en ai pris conscience ? Grâce à une appli gratuite appelée Moment². Elle retrace l'utilisation de votre téléphone et des applications, et vous indique exactement le temps que vous passez chaque jour à fixer ce petit boîtier auquel vous êtes accro. Attention, préparez-vous à être horrifié !

Vous êtes un irréductible et vous n'avez pas de smartphone ? C'est un choix que je respecte. Mais ne partez pas du principe que vous êtes tiré d'affaire pour autant. La société Nielsen a montré qu'en moyenne, les adultes américains regardent toujours la télévision cinq heures par jour.

PAR JOUR.

Même si vous avez renoncé à tous les écrans et à la technologie, et si vous vivez comme en 1926, notez, vous aussi, exactement à quoi vous consacrez votre temps, pendant sept jours entiers. Ayez la curiosité de savoir exactement ce que vous faites et combien de temps cela vous prend. Des recherches ont montré qu'environ 40 % de nos activités quotidiennes sont des habitudes. Cela signifie que nous, les êtres humains, passons une grande partie de notre existence en pilote automatique, sans avoir vraiment conscience de ce que nous faisons au moment où nous le faisons.

Souvenez-vous que votre mission, c'est de libérer au moins deux heures par jour. Pourquoi deux, me demanderez-vous ? Tout d'abord, parce que deux heures par jour, cela représente un effort suffisant pour vous obliger à remettre en question des idées profondément ancrées en vous sur la façon dont vous avez construit votre vie. J'espère vous inciter à mener quelques conversations aussi inconfortables que nécessaires avec vous-même, votre famille, vos amis et vos collègues. Qu'il s'agisse de gagner en efficacité, de

revoir ses priorités ou de fixer des limites, profitez de l'occasion pour exprimer vos besoins et demander du soutien.

Deuxièmement, parce que l'effet cumulé de deux heures par jour consacrées à un objectif important modifiera la trajectoire de votre vie. Honnêtement, même si vous ne libérez pas deux heures, mais une seule, ce sera déjà un énorme progrès. En une année, vous disposerez de deux semaines supplémentaires de temps libre³.

Placez la barre suffisamment haut. Si vous n'aspirez pas à libérer deux heures par jour, il est fort probable que vous n'arriverez pas à en atteindre une.

Faire ceci ou faire cela ?

CE QUE VOUS COÛTE VOTRE PERTE DE TEMPS

Temps perdu aujourd'hui (sans même en avoir conscience)	Temps total perdu en une année	Ce que vous auriez pu faire à la place
30 minutes par jour sur votre téléphone/les réseaux sociaux	182,5 heures dans l'année, ou 22 journées de travail entières de 8 heures	Vous forger les bras de Michelle Obama. Créer un nouveau site Internet. Apprendre la méditation.
60 minutes par jour consacrées aux infos, aux e-mails et aux potins sur les célébrités	365 heures par an, soit 45 journées de travail entières de 8 heures	Écrire un premier jet de votre livre. Lancer une nouvelle source de revenus. Obtenir une augmentation ou changer de métier.

90 minutes par jour à regarder la télé	547,5 heures dans l'année, soit 68 journées de travail entières de 8 heures	Apprendre l'italien. Terminer vos études. Lancer une activité professionnelle secondaire rentable.
--	---	--

Votre perte de temps a un coût, et tout choix a un prix. Chaque fois qu'on décide de se livrer à une activité, on renonce à une autre. Autrement dit, quand vous prenez en main votre appareil qui occupe votre temps de cerveau et que vous dites OUI à une nouvelle vidéo de chat, vous dites NON à l'atteinte de vos objectifs à long terme les plus importants.

Envie d'apprendre une langue étrangère ? D'écrire un livre ? De transformer votre corps ou votre santé ? D'assainir vos finances ? De créer une entreprise, une activité secondaire ou une toute nouvelle carrière ? De sauver les océans ? D'établir une vraie relation ? De pimenter votre vie sexuelle ? Vous avez tout à fait le temps, dès maintenant.

Les trente minutes quotidiennes à fixer l'écran d'un téléphone pourraient servir à une séance d'entraînement HIIT et à faire passer votre forme physique de « bof bof » à « waouh », en quelques mois.

L'heure passée tous les jours sur Internet à chercher encore des trucs débiles et inutiles pourrait être mise à profit pour écrire quelques paragraphes de vos mémoires. En un an, vous auriez un premier jet exploitable.

Les deux heures de télévision quotidiennes pourraient permettre d'apprendre une langue étrangère, de préparer un diplôme ou de travailler sur une relation qui vous tient vraiment à cœur.

Là, j'entends déjà certains d'entre vous dire : « D'accord, Marie, j'ai compris ce que tu veux dire. N'empêche que je ne vois toujours pas comment trouver deux heures par jour. » Souvenez-vous que trente minutes par-ci, quinze minutes par-là, ça finit par faire beaucoup de temps.

Voici quelques stratégies pour éviter les pertes de temps décrites plus haut. Vous n'êtes pas obligé d'effectuer ces changements de façon permanente. Certains ne seront peut-être pas possibles compte tenu de votre travail ou de votre situation personnelle, mais je vous encourage vivement à en essayer quelques-uns, voire tous, pendant un mois. Vous pouvez faire ce qui vous chante pendant trente jours. Utilisez ces suggestions comme point

de départ pour imaginer vos propres expériences. Pensez à vous demander comment cela peut fonctionner pour vous, personnellement.

Si rien ne change, rien ne changera. Osez. Brisez vos habitudes. Prenez vos distances avec les normes sociétales qui étouffent votre vie. Avec quelques ajustements, vous verrez qu'il est vraiment possible d'avoir plus de temps libre.

1. Supprimez la consommation de médias

Éliminez tous les médias, y compris les réseaux sociaux, la télévision, les vidéos en ligne, les magazines, les catalogues, les podcasts, les actualités et tout autre source d'informations. Si la perspective de ne plus consommer de médias déclenche une crise d'angoisse, détendez-vous. Faites une détox médiatique de quatre semaines. Vous allez survivre. Après cela, vous pourrez fixer de meilleures limites à votre consommation (par exemple, pas de médias avant 11 heures du matin pour profiter de l'énergie matinale).

Voici le mantra qui me sert à freiner ma propre consommation de médias : « Créer avant de consommer. » Autrement dit, je dois impérativement créer la vie (et le travail) de mes rêves avant de consommer, inconsciemment et par habitude, les créations des autres. Par exemple, dix minutes de méditation m'aident à renforcer mon cerveau, et à faire preuve de plus de clairvoyance, de perspicacité et de créativité ; quinze minutes de gym à la maison peuvent m'aider à créer plus d'énergie et de force ; vingt-cinq minutes d'écriture peuvent m'aider à peaufiner une idée de livre ou de marketing, et à obtenir des avancées importantes dans ma carrière. Et même cinq minutes de réflexion au calme – sans distraction – peuvent faire avancer les choses !

Ce qui nous amène à un point important. Oui, je vous mets au défi de trouver deux heures par jour. En tant que coach de votre parcours, je suis là pour vous faire avancer. Cependant, même en améliorant votre comportement par petites tranches – cinq minutes par-ci, quinze minutes par-là – vous obtiendrez de petites victoires sur lesquelles vous appuyer et dont l'effet cumulé produira des miracles. Dix minutes, c'est mieux que rien.

2. Libérez-vous de votre boîte de réception

Créez une réponse automatique du type « je suis en congé, etc. » et limitez la consultation de vos e-mails à une à trois fois par jour, au maximum. Ne lisez pas vos e-mails au saut du lit. Si vous pouvez le faire tous les deux ou trois jours, c'est encore mieux. Certes, c'est plus facile pour les chefs d'entreprise et les free-lances que pour certains salariés, mais difficile ne veut pas dire impossible. En tant que cheffe d'entreprise, j'incite les membres de mon équipe à instaurer des plages de temps où ils sont en mode concentré (non disponibles par e-mail ou Slack) pendant des périodes de plusieurs heures – parfois des journées entières – afin d'avancer sur des projets importants, sans distraction.

Même si ce n'est pas possible dans votre environnement professionnel, comment cette idée peut-elle vous aider à réduire l'utilisation de votre boîte mail personnelle ? Quels que soient les changements mis en place, informez votre famille, vos amis proches, vos collègues et vos principaux clients de votre nouvelle politique en matière de courrier électronique. Il y a de fortes chances pour qu'ils respectent ce choix. Une fois les personnes importantes informées et votre réponse automatique activée, **N'OUVREZ PAS** votre boîte de réception.

Le meilleur moyen de se déshabituer de la consultation compulsive des e-mails est l'aménagement de votre environnement. Cela passe par la suppression complète des tentations visuelles et sonores incitant à consulter vos e-mails. Si possible, supprimez l'application de messagerie de votre téléphone. Si vous ne le souhaitez pas, retirez l'application de messagerie de l'écran d'accueil de votre smartphone et placez-la au moins sur le quatrième ou cinquième écran. Les quelques secondes nécessaires pour trouver l'icône peuvent suffire à interrompre le réflexe de consulter vos e-mails régulièrement.

L'essentiel est de supprimer toutes les notifications de tous vos appareils ou ordinateurs. Plus de dings, de buzz, de *swooshes*, de notifications ou de pop-ups. C'est non négociable. Reprenez le contrôle de votre cerveau, de votre temps et de votre attention. Ne laissez pas la technologie vous dicter ce que vous avez à faire. Les priorités des autres ne doivent pas faire dérailler les vôtres.

Depuis l'an 2000, bien des choses ont été écrites sur une meilleure gestion du courrier électronique. Faites des recherches sur Internet, vous y

trouverez quantité d'outils et de pratiques permettant de dompter vos e-mails.

3. Mangez mieux, plus vite, pour moins cher

Pour certains d'entre nous, l'une des activités chronophages récurrentes est de manger et de nourrir sa famille. Établir les menus, puis faire les courses, préparer les repas, cuisiner et nettoyer, c'est un travail à part entière.

Je suis certaine que vous le savez, mais une alimentation à base de plats préparés et de produits transformés n'est pas une option viable à long terme. Je dis cela, sachant que j'ai grandi en me nourrissant des plats emblématiques de la *junk food* américaine : raviolis en conserve Chef Boyardee, pâtes Pasta Roni, beurre de cacahuète, pâtisseries industrielles Pop-Tarts, pizzas et hamburgers White Castle. Ce n'est qu'à l'approche de la trentaine que j'ai compris combien je mangeais mal. Les aliments transformés pompent notre énergie, nuisent à nos performances cognitives et déclenchent des tas de problèmes de santé mentale, physique et émotionnelle.

Si la gestion des repas vous prend un temps fou, apprenez le *batch cooking*, pour préparer des plats pour plusieurs jours, et acceptez l'idée de repas répétitifs. Trouvez trois à cinq recettes simples à base d'aliments non transformés qui peuvent se préparer en grande quantité (soupes, ragoûts, etc.), et définissez deux jours de la semaine (par exemple le jeudi et le dimanche) où vous allez planifier les repas, faire les courses, préparer les ingrédients et cuisiner. Sur Internet, on trouve de plus en plus de recettes saines, rapides et faciles, ainsi que des tutos.

Parlons aussi de l'aspect financier de la question. Voici une autre idée reçue à faire voler en éclats : non, il n'est pas nécessaire de fréquenter des magasins de produits diététiques hors de prix ni des marchés de producteurs coûteux, ou de choisir des produits biologiques. L'objectif est de choisir les options les plus saines possibles, quel que soit l'endroit où vous faites vos courses. En 2010, Mark Bittman, chroniqueur au *New York Times*, a écrit un éditorial éclairant, « Is Junk Food Really Cheaper? » (« La malbouffe est-elle vraiment meilleur marché ? »). Il y expliquait que nourrir une famille de quatre personnes chez McDonald's coûte environ 28 dollars. Préparer un poulet rôti avec des légumes et une salade toute simple pour quatre personnes coûte environ 14 dollars. Et cuisiner pour quatre du riz et des

haricots avec de l'ail, des poivrons et des oignons coûte environ 9 dollars. Cherchez « The Environmental Working Group's Guide for Good Food on a Tight Budget » sur Internet ou consultez leurs listes des Clean Fifteen et Dirty Dozen (les 15 fruits et légumes recommandés et les 12 déconseillés). Ces ressources aident à bien se nourrir tout en économisant de l'argent. N'oubliez pas que tout est possible, y compris manger sainement, avec des aliments authentiques et riches en nutriments, sans vous ruiner.

L'objectif ici est de revoir votre façon d'aborder l'alimentation, l'idée étant de simplifier les choses et de supprimer autant que possible la prise de décision quotidienne (*aucune idée. Et toi, tu as envie de manger quoi ce soir ?!*). Avec un changement d'état d'esprit et un peu de planification, vous pourrez avoir dans votre cuisine plein de restes sains et d'en-cas riches en nutriments, nécessitant peu de préparation, comme des fruits à coque, des fruits frais et des légumes.

Ne pensez-vous pas qu'expérimenter quelques-unes de ces idées, ne serait-ce que sur plusieurs semaines, pourrait vous ouvrir des perspectives nouvelles sur votre gestion du temps ?

S'il vous faut un dernier coup de main pour libérer deux heures par jour, voici une piste...

Si vous étiez obligé de trouver le temps, vous le trouveriez.

Imaginons que votre médecin vous annonce que vous êtes atteint d'une maladie rare et mortelle. La seule possibilité de guérir complètement serait de rester assis tranquillement deux heures par jour sans interruption, sept jours sur sept, pendant les trois mois à venir. Pas de smartphone, pas de réseaux sociaux, pas de télévision ni d'ordinateur. Soit vous libérez deux heures par jour sans interruption, soit votre vie s'arrête brutalement.

Comment procéderiez-vous ? Quels changements feriez-vous pour dégager deux heures libres et ininterrompues chaque jour pendant les quatre-vingt-dix jours à venir ? Consulter les réseaux sociaux ou vos e-mails vous semblerait-il vraiment si vital ? Soyez honnête. Si votre vie en dépendait, vous trouveriez forcément deux heures par jour.

Maintenant que les excuses liées au temps sont désamorçées, passons aux considérations financières.

Excuse n° 2 : « Je n'ai pas l'argent. »

Voici l'une de mes citations préférées de Tony Robbins : « Il ne s'agit jamais d'avoir les ressources financières, mais d'être plein de ressources. »

Permettez-moi de vous poser une question : pour quoi précisément pensez-vous avoir besoin de plus d'argent ? Serait-il possible d'atteindre votre objectif final sans payer le prix fort, voire sans déboursier le moindre centime ? Imaginons par exemple que vous pensiez avoir besoin d'argent pour acquérir une nouvelle compétence ou entamer une nouvelle carrière. Ce n'est pas forcément vrai. Avec un accès à Internet, on peut développer pratiquement n'importe quel ensemble de nouvelles compétences, et souvent gratuitement.

Robotique, programmation, mathématiques, négociation, statistiques, design, tricot – on trouve tout sur Internet. La quantité de cours gratuits et de grande qualité disponibles par le biais d'applications, de vidéos, de podcasts, de blogs et de MOOC est stupéfiante et en constante augmentation. Le site edX propose des cours en ligne gratuits des meilleures universités et institutions américaines, comme Harvard, le MIT, UC Berkeley et bien d'autres. La Khan Academy, dont la mission est de fournir des formations gratuites d'envergure internationale à tous, partout, aborde des sujets comme les mathématiques, les sciences, la programmation informatique, l'histoire, l'histoire de l'art et l'économie. La faculté de médecine de l'université de New York a récemment annoncé qu'elle prendrait en charge les frais de scolarité de tous les étudiants actuels et futurs, indépendamment du mérite ou des besoins⁸.

Peut-être avez-vous envie de créer votre entreprise ? Et vous pensez que cela demande beaucoup d'argent ? Il y a plusieurs dizaines d'années, c'était peut-être le cas. Mais, aujourd'hui, les choses sont différentes. En fait, on m'a si souvent posé des questions du genre « Marie, comment puis-je créer ma propre entreprise si je n'ai pas d'argent ? » que j'ai créé une liste de plus de 320 outils et plateformes gratuits qui peuvent aider quasiment tous les entrepreneurs à lancer leur activité. Cette ressource a été téléchargée et partagée des centaines de milliers de fois. Cherchez *Marie Forleo + free tools resources* (en anglais).

Supposons que vous souhaitiez lancer une activité qui nécessite effectivement un capital. Si vous êtes suffisamment déterminé, créatif et motivé, sachez qu'il existe une multitude de moyens d'obtenir le

financement nécessaire. Il va falloir explorer toutes les options légales et éthiques qui s'offrent à vous. Mais si vous êtes décidé, vous y arriverez. Voici quelques pistes pour stimuler votre imagination.

Prenez un job secondaire. Chaque fois que j'ai eu des besoins d'argent accrus, j'ai pris des petits boulots complémentaires. Quand j'étais enfant, mon père disait souvent : « Je n'ai jamais ouvert un journal sans voir des petites annonces à la page Emploi. » Cela m'a appris à envisager le monde comme un lieu où les personnes motivées, travailleuses et responsables sont toujours demandées. Il m'a appris que faire un travail honnête, quelle que soit la tâche, était une chose dont on pouvait être fier. Qu'à partir du moment où j'avais une attitude volontariste et où j'étais prête à me surpasser, je pourrais trouver du travail.

Quand j'ai lancé mon activité, j'avais des dizaines de milliers de dollars de dettes. Pour trouver l'argent nécessaire à la création de mon premier site Web, j'ai fait des heures supplémentaires au bar et j'ai mis l'argent de côté. En réalité, j'ai cumulé plusieurs emplois pendant sept ans avant d'être assez stable financièrement pour me consacrer à plein temps à mon entreprise.

Oui, il faut être travailleur. Oui, il faut faire preuve d'audace. Et d'humilité. (Je ne m'attendais pas à devoir nettoyer des toilettes après des études universitaires, mais je l'ai fait. Et j'étais reconnaissante d'avoir ce job.) De plus, saurait-on imaginer meilleur moyen de se forger la réputation de quelqu'un prêt à faire ce qu'il faut pour réussir ? Meilleur moyen de se constituer un réseau ? Avez-vous remarqué que c'est précisément ce genre de personnes qui réussit dans la vie ?

Dépensez moins. J'ai une amie P.-D.G. d'une société de la formation financière et qui est aussi mère célibataire de deux enfants. Elle a quitté sa grande maison coûteuse pour s'installer dans un petit appartement modeste. Ce déménagement lui a permis de réduire ses charges mensuelles à une fraction de ce qu'elles étaient auparavant, dégageant sur-le-champ des sommes importantes pour épargner et investir pour l'avenir de sa famille. Alors qu'au départ la famille craignait que cette baisse de leur surface habitable ne leur pèse, c'est tout le contraire qui s'est produit. Ils se sont rapprochés sur le plan émotionnel. Chacun est impliqué davantage dans la vie des autres, et ils se sont sentis plus heureux et plus apaisés avec moins d'objets autour d'eux qui les encombraient.

Vous pourriez même envisager un changement plus radical. Un couple qui s'est inscrit à la B-School, mon programme en ligne consacré à la

gestion des affaires, souhaitait tester plusieurs idées d'entreprises, et avoir la liberté d'échouer, de réorienter leur activité ou de changer d'avis sans craindre de manquer d'argent. Après avoir fait leurs comptes, ils ont compris que tester plusieurs idées serait quasiment impossible en vivant dans un quartier aussi cher que Brooklyn, à New York. Ils ont donc mis au point une stratégie, ils ont déposé leur mobilier au garde-meuble et sont allés s'installer dans un pays d'Amérique du Sud favorable aux start-up, où leurs dépenses ne représentaient qu'une fraction de ce qu'ils auraient dû payer à New York. Bien que leur choix puisse paraître extrême, c'est ce type de réflexion qui est nécessaire pour vous défaire de vos excuses financières et réaliser vos rêves.

Vendez vos affaires. Organisez un vide-grenier, à l'ancienne. Ou servez-vous de sites comme eBay ou Le bon coin pour vendre des affaires et gagner de l'argent. J'ai rencontré une femme tellement motivée pour venir à l'un de mes ateliers de formation qu'elle a vendu son canapé pour payer les frais d'inscription.

Pensez aux bourses d'études et aux subventions. Une étude réalisée aux États-Unis a révélé qu'environ 2,9 milliards de dollars de bourses d'études fédérales américaines – qui n'ont pas à être remboursées – n'ont pas été utilisés pour la seule année 2014⁹. Des aides considérables sont disponibles, sous forme de bourses et de prêts, à partir du moment où vous mettez en pratique la philosophie du tout-est-possible et où vous vous retroussiez les manches.

L'un de mes exemples préférés, dans cette catégorie, est celui d'une femme, Gabrielle McCormick. Après une rupture du tendon d'Achille en dernière année d'université, elle a perdu sa bourse d'études liée à sa présence dans l'équipe de basket-ball de la fac. Déçue mais déterminée, elle s'est démenée pour trouver de nouvelles sources d'argent.

Elle a découvert qu'il était possible d'obtenir des bourses d'études pour mille et une choses, qu'il s'agisse de jouer à des jeux vidéo, de dessiner des oiseaux, de porter des lentilles de contact ou de fabriquer sa robe de bal en ruban adhésif. Ses efforts lui ont permis d'obtenir plus de 150 000 dollars en bourses d'études. Elle a décroché son diplôme sans avoir de dettes et a obtenu des bourses pour les frais de scolarité de son doctorat. En parallèle de ses études, Gabrielle dirige une entreprise, Scholarship Informer, qui aide les parents et les étudiants à ne pas contracter de prêts et à ne pas s'endetter. Oui, vraiment, tout est possible.

Jouez la carte du crowdfunding. Kickstarter, Indiegogo et GoFundMe comptent parmi les sites les plus connus pour mettre en relation des personnes souhaitant soutenir financièrement des projets, des entreprises et des particuliers. Faites une recherche en tapant *meilleurs sites de crowdfunding + [l'année en cours]* et vous découvrirez un ensemble toujours plus large de plateformes, allant du prêt entre particuliers à des sites de financement des études en passant par des *business angels*.

Et j'en passe, et des meilleures. Ce qui vous freine n'est jamais externe. Jamais. Ce n'est jamais le manque d'argent, ou de temps, ou de quoi que ce soit d'autre. Il s'agit de votre logiciel interne, de votre engagement à faire le nécessaire pour être créatif, trouver les ressources en vous et imaginer des solutions. Pour trouver ou créer un moyen d'aller de l'avant, coûte que coûte.

Excuse n° 3 : « Je ne sais pas comment faire/par où commencer. »

Nous n'allons pas consacrer un temps fou à cette excuse car, franchement, elle ne tient pas la route.

Nous vivons l'époque la plus inédite de l'histoire de l'humanité. Grâce à ce miracle en perpétuelle évolution qu'est Internet, on peut apprendre les bases de quasiment tout sujet ou toute compétence en quelques minutes, souvent gratuitement et dans l'intimité de son foyer. Dans leur livre *Abundance*, Peter Diamandis et Steven Kotler constatent : « À l'heure actuelle, un guerrier masai équipé d'un téléphone portable possède un équipement plus performant que le président des États-Unis il y a vingt-cinq ans. Et s'il a un smartphone avec Google, alors il a un meilleur accès à l'information que le président il y a seulement quinze ans. »

Quoi que vous ayez envie de savoir, la réponse à votre question existe probablement déjà. Elle a déjà été expliquée dans un livre, sur Internet ou dans une autre forme de média. Ou bien vous pouvez apprendre ce que vous avez envie de savoir directement de la bouche d'une autre personne dans le cadre d'un cours, d'un tutorat, d'un mentorat, d'un apprentissage, etc. À moins que vous n'accédiez à la réponse recherchée par le biais de la méditation, de la prière, de la rédaction d'un journal intime, voire d'une révélation spontanée survenue sous la douche.

De nos jours, les informations disponibles sont légion. Une fois que vous aurez pris la décision de vous lancer et que vous serez passé à l'action, mettez à profit toutes les idées de ce chapitre et du reste du livre pour continuer à avancer, jusqu'à trouver la solution.

Pour pratiquer l'art de supprimer les excuses, il faut accepter l'idée que vos rêves ne sont réalisés ou anéantis par nul autre que vous.

PASSEZ À L'ACTION !

“ Bougez-vous les fesses pour arriver là où votre cœur a envie d'être. ”

Steven Pressfield

- 1 **Citez des situations où, initialement, vous avez estimé que vous n'aviez pas le temps, la capacité ou les ressources nécessaires pour réaliser une chose, mais où vous avez trouvé une solution pour y arriver.** Citez autant d'exemples que possible. Il n'y a pas d'exemples trop insignifiants ou mineurs.
- 2 **Quel est l'objectif le plus important que vous entendez réaliser ou résoudre ?** (Indice : qu'avez-vous identifié au chapitre précédent ? Notez-le de nouveau, noir sur blanc. La répétition a du pouvoir.)
- 3 **Quelles sont les trois principales excuses que vous auriez utilisées – avant de lire ce chapitre – pour ne pas agir ?**

- 4 **Maintenant, rayez chacune de ces excuses. BARREZ-LES.** Notez, pour chacune d'elles, pourquoi elle n'est plus valable. Puis, écrivez ce que vous êtes désormais prêt à penser, à dire ou à faire plutôt pour éliminer cette excuse.

Excuse n° 1 : ~~Je n'ai pas le temps de faire ma thèse.~~

Pourquoi l'excuse n° 1 est un mensonge : si mon doctorat comptait vraiment tellement pour moi, je prendrais le temps de m'y consacrer. J'arrêteraï de binge-watcher des séries sur Netflix, j'irais me coucher avant 23 heures et je me lèverais plus tôt tous les jours. Je quitterais les réseaux sociaux dépourvus d'intérêt. Je me mettrais au batch cooking. J'aurais une discussion avec mon conjoint sur l'importance de cet objectif pour moi, et nous réfléchirions à la manière de réaliser cet objectif à deux, comme une équipe.

Ce que je peux penser/dire/faire à la place : je trouve toujours du temps pour les choses qui comptent.

Action : mettre en place des changements radicaux dans mon emploi du temps. Dès aujourd'hui, chercher des universités pour préparer mon doctorat. Si je ne suis pas prêt à le faire, il est temps d'arrêter d'en parler et de trouver un nouvel objectif qui met mon cœur en joie.

- 5 **Surveillez l'utilisation de votre temps, pendant sept jours.** Si le manque de temps est votre excuse n° 1, notez ce que vous faites de votre temps pendant les sept jours à venir. Passez en revue les recommandations ci-dessus. Si vous utilisez un smartphone ou une tablette, téléchargez l'application gratuite Moment (ou activez Temps d'écran sur iOS), et surveillez votre temps d'écran et votre utilisation des applis.

LUNDI

Heure	Activité	Notes/Prises de conscience
6 h 30 – 6 h 57	Réveil, consultation du téléphone.	Je regarde les infos, je vais sur Twitter et Instagram. Pour quoi faire, au juste ?
6 h 57 – 7 h 06	J'allume la machine à café et l'ordi, je ferme toutes les fenêtres restées ouvertes sur le PC.	Je consulte de nouveau mes e-mails sur l'ordi, sans même réfléchir.
7 h 07 – 7 h 14	Douche.	
7 h 15 – 7 h 19	Consultation du téléphone.	Réponse à des SMS, réseaux sociaux.
7 h 19 – 7 h 46	Je m'habille, je me coiffe, etc.	

Une fois les sept jours écoulés, consultez vos notes et (le cas échéant) les statistiques de votre application Moment ou de Temps d'écran sur iOS. Servez-vous des questions suivantes pour analyser objectivement l'utilisation de votre ressource la plus précieuse. Les questions posées ne sont pas forcément toutes pertinentes. Utilisez-les comme des pistes de réflexion pour formuler les vôtres.

- Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure cette activité sert-elle mes valeurs et mes objectifs les plus importants ? (1 = elle va à l'encontre de ce que vous affirmez vouloir le plus. 10 = elle s'aligne totalement sur vos valeurs et vos objectifs.)
- Cette activité doit-elle vraiment être accomplie ? Si oui, comment pourrait-elle être réalisée plus rapidement ou moins fréquemment ? Pourrait-elle être groupée ou automatisée ? Pourrait-elle être déléguée ?
- Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver si j'arrêtais d'accomplir cette activité, de façon temporaire ou permanente ? Quelles sont les meilleures conséquences possibles à court et à long terme ?
- Quelle serait la pire chose qui pourrait arriver si j'arrêtais cette activité, de façon temporaire ou permanente ? Quelles sont les pires conséquences probables à court et à long terme ?

Si vous n'aviez pas le choix, vous... : notez noir sur blanc votre plan pour trouver deux heures par jour et avoir la vie sauve. Souvenez-vous de cette consultation chez votre médecin. Elle vous a expliqué que vous ne pourriez survivre que si vous passiez deux heures assis tranquillement tous les jours, de manière ininterrompue, pendant les trois mois à venir. Il n'y a pas d'autres remèdes à votre mal. Comment procéderiez-vous ?

Bonus : les mots pour le dire

Les mots que vous pensez, que vous dites et que vous affirmez deviennent votre réalité. Chaque fois que vous vous surprenez à donner des excuses ou à dire « Je ne peux pas », CESSEZ. Remettez cette pensée en question. Est-il vrai, vraiment, que vous ne pouvez pas ? Ou est-il plus juste de dire que vous n'êtes pas prêt à ? Que vous ne voulez pas le faire ? Il ne s'agit pas de sémantique. Lorsque vous dites « Je ne peux pas », vous vous envoyez à vous-même le message interne que vous n'avez pas la maîtrise de votre temps ni de vos choix. Remplacez « Je ne peux pas » par une formulation plus honnête, comme « Je ne suis pas prêt à ».

Pour obtenir des points bonus, faites-le maintenant. Pensez à une chose que vous avez voulu réaliser ou vivre par le passé, mais pour laquelle vous avez trouvé des excuses. Ensuite, prononcez les phrases suivantes à voix haute :

La vérité, c'est que...

Je ne le veux pas tant que ça.

Ce n'est pas une priorité pour l'instant.

Ce n'est pas si important.

Je ne suis pas prêt à travailler suffisamment dur /à prendre le risque/à faire les efforts, etc.

Ce n'est pas grave.

(Sérieux. Dites-le à haute voix !)

Ah, vous vous sentez mieux, là, non ?

Bonus : les épisodes incontournables de MarieTV

L'épisode zéro excuse. J'ai imaginé un personnage, Marie-du-New-Jersey, qui a fait une vidéo unique en son genre sur le pouvoir d'une vie sans excuses. Cherchez *Marie Forleo No Excuses* dans un moteur de recherche lorsque vous avez besoin de vous remettre les idées en place après avoir donné des excuses bidon (épisode en anglais).

Comment réaliser un rêve impossible, avec le Dr Tererai Trent. Difficile de décrire combien le récit du Dr Trent est saisissant. Cherchez sur un moteur de recherche *Marie Forleo + Tererai Trent* pour découvrir l'une des interviews les plus émouvantes, inspirantes et réjouissantes de tous les temps. Prévoyez une boîte de mouchoirs en papier, vous allez en avoir besoin.

“ Surtout, soyez l'héroïne de votre vie, pas la victime. ”

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Cette mère célibataire de 23 ans, qui avait arrêté ses études après le collège, s'est aidée de Tout est possible ! pour passer son bac. Elle fait aujourd'hui des études de droit – tout en occupant un poste à temps plein de chargée de communication dans une grande banque internationale.

Lorsque j'ai découvert Marie, j'étais une maman de 23 ans qui n'avait pas fait d'études secondaires. J'ai eu ma fille alors que j'étais au lycée. Avant ça, j'étais une sportive de haut niveau et j'avais un talent pour l'écriture, avec l'ADN d'une entrepreneuse.

Devenir mère m'a obligée à mettre mes rêves en veilleuse et à apporter à ma fille tout ce dont elle avait besoin pour commencer sa propre vie. Lorsque je me suis séparée de son père, j'ai dû faire un choix : soit être contrariée et abattue, soit assouvir cette envie d'entreprendre réprimée et privée de créativité en raison de mes responsabilités parentales.

Cette envie était si irrépressible, et YouTube offrant tant de possibilités, que j'ai eu envie de chercher une chose impossible : « comment réaliser des rêves irréalistes ». La vidéo de Marie intitulée « Dream Big: 5 Steps to Help You Chase Your Most “Unrealistic” Dreams » est arrivée en tête des réponses. J'ai cliqué sur la vidéo. Et la révélation a eu lieu quelques secondes plus tard.

Le concept du tout-est-possible m'a donné de l'espoir alors que je n'en avais plus. Marie Forleo m'a aidée à comprendre qu'en faisant le nécessaire, on peut obtenir ce qu'on désire dans la vie. Ma famille a, depuis des décennies, des convictions restrictives, que j'avais hâte de faire voler en éclats. Convaincue d'être intelligente, je voulais aller au bout de ce que j'avais commencé. Certes, j'avais un enfant, mais mon âme n'allait pas laisser cette limitation définir ce que je suis.

Depuis que j'ai vu cette première vidéo, j'ai obtenu mon bac, puis une licence de droit. Aujourd'hui, je suis une mère célibataire qui prépare un master de droit tout en travaillant à temps plein comme chargée de communication dans une grande banque internationale.

Je participe à un programme international de développement du leadership, et je suis la responsable régionale du réseau de diversité et d'inclusion de mon entreprise pour les salariés afro-américains dans tout le pays.

Tout est possible. Les étapes qui m'ont conduite là où je suis ont été nombreuses, mais l'ESPOIR inspiré par la vidéo de Marie m'a rappelé que rien n'est impossible, à un moment où j'avais le plus besoin de l'entendre. Je n' imagine même pas où j'en serais si je n'avais pas découvert la vidéo de Marie ce jour-là. Je suis profondément reconnaissante d'avoir pu le faire. Tous les jours, je partage ce concept avec mon équipe !

— Avelyn
Massachusetts

1. Nom commun : poison auto-infligé. S'active lorsqu'on se compare aux autres et qu'on finit par se trouver nul. Comparable au Goldschläger, l'immonde liqueur à la cannelle contenant des paillettes d'or qui, lorsqu'elle est ingérée en quantité importante, provoque des vomissements.

2. Apple possède désormais une fonctionnalité intégrée, Temps d'écran, qui fonctionne quasiment de la même manière.
3. 365 heures = 15,2 journées de 24 heures. Et si on le transforme en temps où vous êtes réveillé et concentré, cela fait 45 journées de travail de huit heures supplémentaires par an.

5

COMMENT SURMONTER SA PEUR (DE TOUT)

“ Rien dans la vie n'est à craindre, tout doit être compris. C'est maintenant le moment de comprendre davantage, afin de craindre moins. ”

Attribué à Marie Curie

Josh et moi étions à Salina, une magnifique île au large de la Sicile, où le meilleur moyen de se déplacer est le scooter. Je n'étais pas montée sur un tel engin depuis au moins vingt ans, mais j'étais impatiente de m'y remettre. Il faisait une chaleur caniculaire en ce mois de juillet et j'étais en short lorsque nous sommes partis de l'hôtel pour aller chez le loueur de scooters. Malgré mes origines, je ne parle pas très bien l'italien, et la loueuse ne parlait pas beaucoup l'anglais. À l'aide de Google Traduction et

de grands gestes, j'ai compris sa question principale : « Avez-vous l'habitude de conduire un scooter ? » J'ai répondu : « Non. S'il vous plaît, expliquez-moi tout. »

Elle m'a donné un cours express. En gros, elle m'a montré le mouvement de rotation pour accélérer – « *così* pour accélérer » – et une pression sur les leviers de freins – « *così* pour freiner ». Ça avait l'air très simple. *Molto facile*.

J'ai attaché mon casque, mis le contact et me suis préparée à prendre la route pour le paradis. Ce que je n'avais pas réalisé, c'est que le levier droit commandait le frein de la roue avant et le levier gauche celui de la roue arrière. Je ne sais toujours pas comment je m'y suis prise (du pur génie), mais j'ai accéléré (fort), j'ai paniqué et j'ai freiné *des deux côtés* en même temps.

En moins de trois secondes, j'ai pilé, dérapé et atterri sur l'asphalte, avec mes jambes nues et un scooter de plus de 100 kilos qui m'est tombé dessus. Dieu merci, il n'y avait pas de voitures en face. Josh et les gars de l'agence de location ont relevé le scooter et m'ont ramenée sur le bord de la route. Par miracle, je ne me suis rien cassé. Et je n'étais pas blessée. Juste secouée et submergée de honte. *Quelle imbécile...*

Évidemment, la loueuse de scooters n'a pas voulu que je prenne la route. Elle a proposé à Josh un scooter plus grand pour que je puisse m'installer tranquillement derrière lui. Là, j'ai eu le choix entre (A) me la couler douce et être passagère ou (B) me bouger les fesses, remonter sur le scooter et apprendre à conduire, sans me tuer ni tuer quelqu'un d'autre.

J'ai choisi la solution B. Voici pourquoi.

On ne grandit jamais si on ne fait que des choses faciles. Je ne voulais pas que la peur s'inscrive dans mon corps. Et je refusais de rétrécir pour devenir une version plus petite, moins capable, de moi-même. Ce n'est pas parce que j'avais commis une erreur et que je m'étais plantée qu'il fallait baisser les bras.

Après avoir respiré un bon coup, je suis remontée sur le scooter (oui, je tremblais encore de tous mes membres). Mais, cette fois, j'ai demandé à tout le monde de m'expliquer dans les moindres détails exactement ce qu'il fallait faire et ce qu'il ne fallait pas faire. Tout doucement, j'ai réessayé. Puis, j'ai fait des allers-retours, lentement, sur une petite route, pour m'entraîner. À la fin de la journée, j'étais capable de circuler sur l'île en

étant relativement à l'aise. Et, au bout de quelques jours, je m'amusais comme une dingue.

On ne le dira jamais assez : tout le monde se plante parfois. Physiquement, émotionnellement, créativement, financièrement, socialement – tout le monde fait des conneries. C'est inhérent au développement de l'être humain. Simplement, il faut savoir qu'une chute n'est jamais définitive si on ne reste pas à terre.

Intéressons-nous de plus près à la peur et aux différentes manières de la métaboliser, de la gérer et de l'atténuer lors de notre périple vers le tout-est-possible.

Ce gros mot qui commence par la lettre P

Heureusement que la peur existe ! Sans elle, nous serions tous morts à l'heure qu'il est.

Dans ce chapitre, nous ne traiterons pas de la peur qui permet de rester en vie (par exemple, la peur d'aller sur une voie ferrée à l'approche d'un train arrivant à grande vitesse). Nous parlerons de la peur qui paralyse et terrasse. La peur est l'un des gros mots commençant par P les plus mal compris. Si on ne l'analyse pas, elle peut tuer des rêves. Étouffer des âmes. S'ériger en apôtre de la médiocrité. Si on faisait un sondage sur ce qui empêche les gens de déployer tout leur potentiel, la réponse arrivant en tête serait sans aucun doute la peur.

Vous savez quoi ? La peur touche tout le monde. Tous les grands artistes, sportifs, écrivains, performeurs, parents, hommes d'affaires, activistes sociaux, entrepreneurs, scientifiques et chefs militaires. Des débutants jusqu'aux icônes. Tous les gens que vous connaissez et que vous admirez. Tous connaissent la peur, régulièrement. Si vous avez peur, cela ne signifie pas que vous êtes faible ou nul. Cela signifie que vous êtes humain.

Cela nous amène à la question suivante : pourquoi certaines personnes sont-elles paralysées par la peur alors que d'autres la surmontent ? C'est cette capacité qui sépare ceux qui voudraient faire de ceux qui font. Dans ce chapitre, vous allez devenir un membre de cette seconde catégorie. La peur, comme tout le reste, peut être dépassée.

Et il va falloir la maîtriser, car quoi que vous souhaitiez explorer, changer ou surmonter, la peur fera surface au cours de votre périple. La bonne nouvelle, c'est que la peur non analysée est de l'or à l'état de minerai : elle

recèle des richesses pour quiconque a suffisamment de sagesse et de patience pour fouiller la terre.

Bien entendu, il m'est impossible de déterminer le type de peur spécifique qui vous retient¹. Et même si je le connaissais, il n'existe pas d'approche universelle fonctionnant pour tout le monde, dans toutes les situations. La peur se décline en quantité de saveurs et d'intensités, depuis les paumes moites et le ventre noué jusqu'aux scénarios cauchemardesques se déroulant dans votre imagination, jusqu'aux véritables phobies. De plus, chacun a un terme spécifique pour qualifier sa peur : inquiétude, stress, anxiété, panique, terreur et trac, pour n'en citer que quelques-uns. Enfin, nous sommes tous porteurs d'une histoire émotionnelle unique et complexe, marquée par les traumatismes de l'enfance et les humiliations de l'adolescence, jusqu'à un éventail d'expériences émotionnelles accumulées tout au long de notre vie d'adulte. Bref, je vais énoncer une évidence : la peur est complexe et multiforme. C'est pourquoi elle fait l'objet de nombreux et excellents livres, cours et thérapies.

Transformer sa peur relève plus de l'art que de la science. Différentes approches fonctionnent pour différentes personnes. C'est pourquoi il est recommandé d'essayer, de panacher et d'associer les suggestions suivantes. Il s'agit d'un cocktail de stratégies cognitives, émotionnelles et somatiques qui peuvent transformer une peur en carburant productif et créatif. Pour les avoir utilisées et enseignées au fil des ans, je sais qu'elles fonctionnent toutes lorsqu'elles sont bien appliquées. Commençons par énoncer un changement de paradigme important.

La peur n'est pas une ennemie

“ Il est bien peu de monstres qui méritent la peur que nous en avons. ”

André Gide

Notre première et plus grande erreur est d'avoir transformé la peur en ennemie. Un vilain monstre effrayant, qui se dresse entre nous et nos rêves. Et si cette idée était non seulement fausse, mais aussi néfaste ? Et si l'on

nous avait appris à croire une histoire paralysante au sujet d'une émotion naturelle qui est en réalité conçue pour nous aider, et non pour nous freiner ?

La peur est un sentiment né au cours de l'évolution, qui a évité à nos ancêtres de se faire dévorer par des tigres. De nos jours, c'est ce même instinct qui nous retient de nous faufiler entre les voitures lorsqu'il y a beaucoup de circulation. Fort utile – c'est le moins qu'on puisse dire. D'ailleurs, la peur est toujours utile lorsqu'elle est bien comprise.

Il n'est pas nécessaire d'anéantir ou de surmonter votre peur. Il faut l'écouter et l'apprécier, en partant du principe qu'elle recèle un cadeau. Pensez au bébé qui pleure dans son berceau ou au chien qui aboie sans discontinuer. Ils tentent de communiquer *quelque chose*, sans avoir les compétences linguistiques pour l'exprimer.

Il en va de même pour la peur. Elle communique avec vous en utilisant le seul outil à sa disposition : la capacité à vous faire ressentir qu'elle est là. Lorsque vous sentez sa présence, c'est qu'elle tire une sonnette d'alarme, avec compassion. Elle fait ce qu'elle peut pour vous inciter à être attentif. Cette précision, subtile et néanmoins importante, vous aidera à déposer les armes face à votre peur et à aller à sa rencontre, les bras ouverts et avec le sourire.

Votre ennemi, ce n'est pas la peur. C'est le fait d'attendre de ne plus la ressentir.

Permettez-moi de le répéter, parce que c'est fondamental. La peur n'est pas votre ennemie – c'est le fait d'attendre de ne plus la ressentir. Consacrer trop de temps à essayer de « vaincre » ou de « surmonter » votre peur ne fera que vous maintenir dans l'immobilisme. La peur sera votre compagne tant que vous serez en vie. Et ce quelle que soit l'ampleur de l'expérience, de la réussite ou de la renommée que vous aurez acquise. Vous ressentirez toujours de la peur. Ne vous laissez pas berner par l'idée qu'un jour, comme par enchantement, vous n'aurez plus peur et que c'est seulement à ce moment-là que vous pourrez agir. Les choses ne fonctionnent pas ainsi. **L'action est l'antidote à la peur.** L'action la métabolise. L'astuce, c'est de s'autoriser à ressentir de la peur tout en agissant.

Passez cet appel, même si vous avez les mains moites. Prenez la parole, même si votre voix tremble. Conduisez ce scooter, même si vous tremblez

de tous vos membres. Augmentez vos tarifs, même si cela vous soulève le cœur. Envoyez votre argumentaire, même si vous avez le ventre noué. Engagez cette conversation délicate, même si vous en avez la chair de poule. Accomplir ce qui nous fait peur est bien plus facile que la terreur que nous nous infligeons en stressant à l'idée de le faire. Le moyen le plus rapide de faire disparaître la peur est de la surmonter.

La peur est saine lorsqu'elle incite à agir. Si la peur de perdre la garde de vos enfants vous permet de renoncer à l'alcool, remerciez-la. La peur vous a guidé vers l'amour. Si la peur d'étouffer sous les dettes vous incite à mettre de l'ordre dans vos finances, remerciez-la. La peur a produit de la liberté. Si la peur de succomber à une crise cardiaque avant que vos petits-enfants n'aient terminé leurs études vous pousse à manger davantage de légumes, remerciez-la. La peur vous a apporté une vie plus longue, en meilleure santé.

La peur est votre alliée, une messagère bienveillante et une amie qui vous soutient – et qui assure vos arrières.

La peur est le GPS de l'âme

“ Bien des malentendus sur terre pourraient être évités si seulement les gens prenaient le temps de se demander : « Qu'est-ce que cela pourrait signifier d'autre ? » ”

Shannon L. Alder

Neuf fois sur dix, notre peur est directive. Elle est un panneau indicateur qui pointe dans la direction précise dans laquelle notre âme veut aller.

Comment savoir si la peur qu'on éprouve est directive (par opposition à la peur qui maintient en vie) ? L'un des signes reconnaissables est que vous n'arrivez pas à chasser une idée donnée de votre cœur ou de votre esprit. Quoi que vous fassiez, elle revient sans cesse. Il peut s'agir de prendre des cours de chant, d'ouvrir une boulangerie, d'écrire un livre pour enfants, de déménager à l'autre bout du pays, d'apprendre l'espagnol, de se présenter à une élection locale, de sauver une relation ou d'y mettre fin – vous aurez

compris l'idée : il s'agit de projets créatifs, qu'ils soient réjouissants ou risqués.

Chaque fois que vous vous imaginez aller vers cette idée, vous ressentez peut-être de la peur. Mais la peur ne s'exprime pas par le biais de mots. Elle fait ce qu'elle peut pour vous envoyer un message, en vous faisant ressentir des choses. Et c'est là que nous faisons souvent fausse route. Nous interprétons toute sensation apparentée à la peur comme un signal signifiant « Danger. Stop. N'y allez pas ». Et cette petite voix dans notre tête se met alors à égrener toute une liste de raisons rationnelles destinées à nous éloigner du danger perçu :

ÇA VA PAS, LA TÊTE ? Ne fais surtout pas ça.

Tu es beaucoup trop vieux/vieille pour ça.

Tu es bien trop jeune – qui va te prendre au sérieux ?

Tu ne peux pas te contenter d'être reconnaissant de ce que tu as ?

Il est trop tard. Accepte-le.

Tu n'as pas la MOINDRE idée de comment t'y prendre.

Tu n'es pas assez concentré.

Tu n'as pas assez de suite dans les idées.

Tu vas te retrouver avec des dettes colossales.

Tu finiras anéanti.

Tu vas détruire tout ce que tu as obtenu en te décarcassant pendant des années.

N'aie pas la folie des grandeurs.

Tu n'as pas le talent nécessaire.

Plein de gens l'ont déjà fait. Et mieux que toi.

Quelle idée débile.

Résultat ? Nous n'agissons pas. Zéro croissance. Et une zone de confort préservée.

Et si nous avons mal interprété le signal ? Et si le message envoyé par la peur n'était pas « Danger » mais « VAS-Y ! » ? Votre peur trépigne, fait des grands signes de bras et le plus de raffut possible : **ALLEZ ! ALLEZ ! ALLEZ !** C'est important !!! Foncez – faites ce truc ! La peur a fait son job

et elle a envoyé son signal. Simplement, l'interprétation que nous en avons faite était fausse.

Dans son livre révolutionnaire *La guerre de l'art*, Steven Pressfield écrit :

Plus nous avons peur d'un travail ou d'une vocation, plus nous pouvons avoir la certitude qu'il faut le faire... Par conséquent, plus un projet spécifique nous inspire de la peur, plus nous pouvons être certains qu'il est important pour nous et pour la croissance de notre âme.

Envisagée ainsi, la peur est un soutien et une boussole – pas une source de honte ni un signe de faiblesse. Et certainement pas un sentiment à ignorer. En réalité, il faudrait être reconnaissant d'obtenir des conseils aussi clairs et viscéraux. Un véritable filon d'or à exploiter. Réfléchissez-y. Si une idée dans votre cœur suscite une telle réaction viscérale, cela ne signifie-t-il pas que quelque chose mérite forcément d'être exploré ?

Cependant, ce n'est pas parce que votre âme aspire à une chose que l'entreprise sera facile. En fait, je peux même vous garantir le contraire. Alors jetez un coup d'œil au tableau de bord, attachez votre casque et bouclez votre ceinture. Attendez-vous à de la joie, des larmes, des surprises, de la confusion, des ratés et beaucoup d'avancées (et de pannes) en cours de route. La philosophie du tout-est-possible ne promet pas une vie sans douleur. Simplement une vie sans regret.

Lorsqu'on sait, au fond de soi, que quoi qu'il arrive, on sera capable de trouver des solutions, la prise de risques devient bien moins effrayante. En réalité, dire à haute voix « Tout est possible » est un outil efficace pour ne pas douter de soi. Répétez cette phrase comme un mantra sacré. (C'est ce que je fais.) Cela apaise le système nerveux et incite l'esprit à se concentrer.

Tout est possible.

Tout est possible.

Tout est possible.

Là, vous allez peut-être me dire : « Mais qu'en est-il de la peur très concrète de ne pas pouvoir payer mon loyer ou de commettre une erreur stupide et irréversible qui anéantira le reste de ma vie – et peut-être la vie des gens que j'aime ? »

Excellente question. Voici comment s'attaquer directement à ces peurs-là.

Dompter sa peur : le b.a.-ba

“ Une peur qui ne peut être verbalisée ne peut être surmontée.

”

Stephen King

L'une des raisons pour lesquelles les peurs paralysent tant est qu'elles sont diffuses. Nous ne prenons pas le temps de lever suffisamment le pied pour les remettre en question ou évaluer le risque qu'elles se réalisent – nous n'avons donc aucune idée de la probabilité que leur objet se produise vraiment. Par conséquent, nous n'avons pas non plus de plan concret pour réagir si cela devait arriver. Ce qui revient, en gros, à fermer les yeux, à se boucher les oreilles avec les doigts et à crier « LA LA LA LA LA LA ! » – dans l'espoir que ces peurs disparaissent d'elles-mêmes, comme par enchantement. L'évitement n'éteint pas la peur. L'action, oui.

Voici que faire, à la place : écrivez noir sur blanc le pire, pire, pire scénario au monde qui pourrait se produire si vous fonciez et concrétisiez cette idée aussi exaltante qu'effrayante. Creusez le sujet. Ensuite, évaluez sur une échelle de 1 à 10 la probabilité que ce scénario catastrophe survienne, 1 étant improbable et 10 étant pratiquement garanti. Enfin, imaginez que le pire des scénarios – votre pire cauchemar – se réalise effectivement. Que faire dans ce cas ? Rédigez un plan d'action pour vous rétablir, récupérer et vous remettre sur pied.

J'ai fait une version simplifiée de cette démarche en créant mon entreprise. Mon pire scénario était l'échec total et l'humiliation. Concrètement, je n'allais pas gagner assez d'argent pour subvenir à mes besoins. J'allais consacrer des années de ma vie pour un projet raté. Je serais la risée de mes amis et je décevrais ma famille. Je passerais le reste de ma vie à être serveuse dans un bar et à faire des petits boulots.

Je me suis forcée à aller encore plus loin. Et si le pire scénario se produisait ? Et si la catastrophe était telle que je perdais aussi mon emploi de barmaid ? Que se passerait-il alors ? J'ai compris que ma peur ultime était de tout perdre et de ne plus pouvoir subvenir à mes besoins. J'ai

imaginé ce que serait une vie sans argent, sans travail et sans logement. C'était le pire du pire pour moi : *couverte de honte, seule, fauchée et sans abri.*

Et si ce scénario du pire se produisait réellement, que pourrais-je faire pour m'en sortir ? Quel était mon plan d'action ? Voici mes réponses.

Je remuerais ciel et terre jusqu'à ce que je trouve un autre emploi – n'importe quel job.

J'irais vivre dans ma famille ou chez des amis jusqu'à ce que je me sois rétablie (chose que j'ai dû faire, soit dit en passant).

J'irais dans un foyer ou je trouverais un autre moyen de reconstruire ma vie, peu importe la difficulté ou le temps que cela prendrait.

Vous savez quoi ? J'y survivrais.

Puis, j'ai fait l'exercice inverse, pour écrire les scénarios les plus optimistes possibles. J'ai imaginé tous les avantages potentiels à tirer de la concrétisation de mon projet. Voici quelques-uns des bienfaits qui me sont venus :

La joie et le bonheur de faire ce pour quoi je suis faite.

L'épanouissement dû à la bienveillance à l'égard des autres.

La liberté financière.

La capacité à prendre soin de ma famille et de mes amis.

Des ressources à donner aux autres et aux causes auxquelles je crois.

Une plateforme pour soutenir le changement social.

La possibilité de collaborer avec des personnes que j'admire.

La liberté de vivre où je veux.

Les voyages et l'aventure.

Apprendre, grandir et créer sans cesse.

Vivre sans regret.

Bingo ! Même si je ne devais réussir qu'une petite partie de cette liste, je mourrais heureuse. Tout en sachant que rien n'était garanti, les avantages potentiels l'emportaient largement sur les scénarios du pire.

Si vous avez légitimement peur de concrétiser une idée, prenez quinze minutes pour faire cet exercice, maintenant. Ne vous contentez pas de le faire mentalement. Couchez vos réflexions sur le papier. Écrivez la *pire chose* qui pourrait arriver et ce que cela impliquerait pour vous – mentalement, émotionnellement et financièrement. Le problème est-il de perdre de l'argent ? D'anéantir un ego ou une réputation ? Pourriez-vous perdre votre emploi ou votre entreprise ? Décevoir votre famille ou vos proches ? Posez-vous la question suivante : « Bien. Maintenant, quelle est la pire chose possible si cela devait se produire ? » Poursuivez votre réflexion jusqu'à envisager la pire, pire chose imaginable. La situation où vous auriez vraiment touché le fond. Ensuite, sur une échelle de 1 à 10 – 1 étant improbable, 10 étant garanti – quelle est la probabilité que ce scénario catastrophe se produise réellement ? Notez les mesures précises que vous pourriez prendre pour vous remettre sur pied.

Cet exercice permet d'avoir conscience que même si tout implose (ce qui, une fois de plus, est hautement improbable – surtout si vous abordez les problèmes potentiels en amont), il y a toujours *quelque chose* à faire pour se relever.

Les scénarios du pire sont souvent peu probables. Et ils risquent encore moins de se produire si vous mettez en place une stratégie pour les empêcher de survenir et pour réagir si, malgré tout, cela devait arriver.

Une fois que vous aurez couché sur le papier vos peurs les plus sombres et votre plan de remise à flot, faites l'exercice inverse. Cette fois, notez les scénarios les plus optimistes possibles. Quels sont tous les avantages susceptibles de découler d'un passage à l'action ? Allez-vous retrouver votre joie et votre passion ? Apprendre et grandir ? Vivre sans ce sentiment lancinant de regret ? Avoir un impact positif sur les autres ? Y a-t-il des bienfaits financiers ? Des apports créatifs ? Des avantages relationnels ?

Certaines libertés qui ne sont possibles que si vous prenez le risque de vous lancer ? Notez-les également. Soyez aussi concret et précis que possible.

Une fois cet exercice accompli, vous serez prêt soit à passer à l'étape 1 de votre idée (la seule chose sur laquelle vous avez besoin de vous concentrer pour l'instant), soit à ajuster votre plan de manière que le pire scénario et le plan de redressement soient vivables. Cela peut consister, par exemple, à fractionner un immense rêve en petits éléments, plus faciles à réaliser. Au lieu de démissionner pour écrire le prochain roman du siècle, gardez votre job et écrivez votre première nouvelle. Peut-être pouvez-vous faire un test à petite échelle avant de prendre un risque plus important (par exemple, vivre et travailler à l'étranger pendant trois semaines au lieu de trois ans).

L'idée est la suivante : n'autorisez pas vos peurs à vous rendre amorphe. Affrontez-les sur le papier. Il est fort probable que vos plus grandes peurs ne soient en réalité que des tigres de papier, tout à fait apprivoisables.

Tirez parti de l'alchimie du langage

“ Il n'y a de bien et de mal que selon l'opinion que l'on en a. ”

William Shakespeare

Le père de Josh était un physicien théoricien renommé qui a travaillé avec Einstein (oui oui, LE Albert Einstein). Lorsque Josh était petit, son père lui expliquait qu'au niveau le plus minuscule, toutes les choses de l'univers étaient composées de la même chose. Un chêne, une voiture de sport, une main humaine – tout est formé d'atomes et d'énergie qui vibrent à des fréquences en constante évolution.

Adulte, Josh est devenu acteur. Et, parallèlement à son travail à la télévision, au cinéma et au théâtre, il a fondé Committed Impulse, qui forme les acteurs et les orateurs à créer des performances spontanées et électriques.

L'une des leçons les plus puissantes prodiguées par Committed Impulse remet en question l'idée selon laquelle il y a de « bonnes » et de « mauvaises » émotions. Et si toutes les émotions considérées comme

« mauvaises », y compris la peur, la nervosité ou l'anxiété, n'étaient en réalité que des atomes et de l'énergie vibrant à des fréquences différentes, qu'on nous a appris à qualifier de « mauvaises » ? Par exemple, si vous deviez décrire l'émotion que vous qualifiez de peur comme une sensation purement corporelle, que diriez-vous ? Vous expliqueriez peut-être que vous avez une boule au ventre. Ou la poitrine serrée. Ou le cœur lourd. Où précisément cette peur serait-elle localisée – dans la gorge, le front ou le gros orteil ? Quels seraient sa couleur, sa forme, sa texture ou ses mouvements ?

Oubliez l'histoire négative que vous vous racontez sur la signification de ces sensations – sont-elles si terribles en soi ? Vous êtes-vous déjà autorisé à ressentir vraiment ces sensations sans pour autant que cela déclenche un psychodrame ? Certes, elles ne sont pas forcément agréables, mais sont-elles insupportables au point de renoncer à vos plus grands rêves pour ne pas les ressentir, ne serait-ce que quelques instants ?

Réfléchissez un instant à ceci. Se pourrait-il que l'émotion que vous avez précédemment qualifiée de « peur » soit en réalité totalement autre chose ? Serait-il possible que cette sensation que vous avez prise pour de la « peur » puisse également être qualifiée d'anticipation, d'attente, voire d'exaltation ?

Selon la légende, lorsque Bruce Springsteen s'apprête à monter sur scène dans des stades remplis de fans en délire, le Boss ressent diverses sensations physiques dans son corps :

Juste avant de monter sur scène, les battements de mon cœur s'accélérent un peu... j'ai les mains moites... mes jambes sont engourdies comme si on me piquait avec des aiguilles... et puis j'ai comme un nœud dans le creux du ventre, qui se met à tourner en rond... Lorsque je ressens tout ça, je sais que je suis surexcité, gonflé à bloc et prêt à monter sur scène¹.

Fascinant, n'est-ce pas ? Bruce Springsteen interprète ces sensations dans son corps comme le signe qu'il est prêt, et non comme un signe de peur, d'anxiété ou d'incompétence. Il a *choisi* de croire que les vibrations et les sensations ressenties dans son enveloppe physique lui indiquent qu'il est prêt à offrir à ses fans une performance légendaire. Il a *choisi* d'en faire une interprétation qui le sert.

Rien n'a de sens en dehors du sens que nous lui donnons. Consciemment ou non, nous attribuons un sens à tout ce qui se passe dans notre vie – chaque événement, chaque interaction et (oui) chaque sensation. Juste pour le plaisir, faites cet exercice de Committed Impulse. Choisissez un nouveau nom pour cette sensation de « peur » qui vous freine le plus souvent. Plutôt que de dire que vous avez peur ou que vous êtes nerveux, angoissé ou terrorisé, donnez à cette sensation corporelle un nom mignon et inoffensif comme « chouchi » ou « doudou ».

Je m'apprête à demander une augmentation, et je me sens vraiment doudou.

La vache, je suis complètement paralysée par le chouchi, il faut que j'envoie mon article au journal !

Ralala, j'ai le ventre noué par le doudou, je m'apprête à monter sur scène et à prononcer mon discours devant cinq mille personnes !

Oui, je sais. Le résultat est ridicule. C'est précisément pourquoi ça fonctionne. Parfois, il est utile de ne plus se prendre tellement au sérieux. Un mot débile comme « chouchi » brise l'état de transe dû à la terreur dans laquelle on se met et aide à se détendre. Comme le dit si justement Catelyn Stark dans *Game of Thrones* : « Le rire est un poison pour la peur. »

Entendons-nous bien : renommer nos émotions n'équivaut pas à les nier, à les supprimer ou à prétendre qu'elles n'existent pas. Nous continuons à faire l'expérience de nos sensations physiques. Nous respirons et sommes présents. Nous ressentons ce que nous ressentons. Nous métabolisons l'énergie qui est en nous.

Simplement, nous ne plaquons pas sur notre ressenti une étiquette négative ou une interprétation dramatique. En réalité, les émotions ne sont que de l'énergie, et toute énergie peut être transformée. Faites comme le Boss. Entraînez-vous à interpréter des paumes moites et des tourbillons dans le ventre non pas comme des signes que vous avez peur, mais comme des signes que vous êtes prêt à tout déchirer.

Peur ou intuition : comment les distinguer ?

“ Il y a plus de sagesse dans votre corps que dans votre philosophie la plus profonde. ”

Friedrich Nietzsche

Face à une opportunité de croissance, il est normal de ressentir hésitation et incertitude. Mais comment faire la différence entre une peur utile et directive qu'il va falloir métaboliser et traverser, et votre intuition qui tente de vous dire de *ne pas faire* une chose que vous allez regretter plus tard ?

Cette distinction est importante. Je dirige mon entreprise et je mène ma vie en faisant confiance à mon intuition. Elle ne m'a encore jamais induite en erreur. Lorsque ces sonnettes d'alarme venant des tripes se déclenchent, c'est pour une bonne raison.

Chaque fois que je suis mal à l'aise face à une situation et que je ne peux pas distinguer d'emblée s'il s'agit d'une peur normale, saine et directive (le signe qu'il faut y aller et GRANDIR !) ou d'une intuition qui me dit de prendre mes jambes à mon cou, je trouve toujours ma réponse grâce à une interrogation subtile et viscérale du corps. Cela ne prend que quelques secondes et fournit une réponse claire. Toujours. Vraiment toujours.

Voici comment cela fonctionne. Installez-vous dans une position confortable, assis ou debout. Fermez les yeux. Prenez plusieurs respirations profondes et complètes (au moins trois) et laissez votre esprit s'apaiser. Soyez présent dans votre corps. Ensuite, posez-vous la question suivante et prêtez une attention soutenue à la réaction instantanée et involontaire intérieure de votre corps :

La perspective de vous lancer provoque-t-elle une sensation d'expansion ou de contraction ?

Autrement dit, lorsque vous vous imaginez aller de l'avant en saisissant cette opportunité, que se passe-t-il dans votre corps dans la nanoseconde qui suit ? Ressentez-vous une ouverture, le sentiment d'avancer, une légèreté dans votre poitrine ? De la joie, de l'excitation ou du plaisir ?

Ou éprouvez-vous un sentiment immédiat de lourdeur et de crainte ? Avez-vous le cœur serré ? Percevez-vous une sensation d'oppression dans votre poitrine ou un malaise dans votre ventre ? Est-ce que quelque chose

en vous se met en retrait, se ferme, s'éteint ou, d'une manière ou d'une autre, vous dit non, par le biais de l'énergie – même si la perspective de ne pas aller de l'avant semble défier toute logique ?

Je ne parle pas ici de vos pensées. Peu importe ce que votre cerveau estime que vous « devriez » faire. Je vous demande de prêter attention à la vérité et à la sagesse de votre corps. Au fond de votre cœur. Si vous êtes attentif et écoutez vos signaux non verbaux, presque préverbaux, vous remarquerez une prédominance d'énergie allant dans une direction ou dans l'autre. Évidemment, si vous ressentez quelque chose qui s'apparente à de l'expansion, de la joie ou de l'excitation, c'est votre intuition qui vous souffle d'aller de l'avant et de dire oui. Une sensation de contraction, ou tout sentiment de l'ordre de la peur, en revanche, équivaut à un *no-go* : c'est non.

Le corps possède une sagesse innée qui va bien au-delà de la raison et de la logique. Il est impossible d'accéder à l'intelligence du corps par la pensée, vous devez la ressentir. Votre cœur, vos tripes, votre intuition – quel que soit le nom que vous choisirez – sont bien plus intelligents que votre cerveau. Dans une culture sédentaire, focalisée sur les écrans, qui normalise une vie centrée sur le cerveau, sentir et « entendre » ce que le corps communique demande de l'entraînement. Mais, comme toute autre compétence, elle peut être développée.

Voici quelques questions qui vous aideront à mieux distinguer la peur de l'intuition. N'oubliez pas que la sagesse se situe dans le corps. Concentrez votre attention vers l'intérieur en répondant à ces questions.

- Est-ce que j'ai vraiment envie de le faire ?
- Lorsque je m'imagine me lancer, est-ce que je ressens une expansion ou une contraction ?
- Est-ce que la perspective de me lancer suscite en moi du plaisir ou de l'effroi ?
- Est-ce que ce projet me semble joyeux et amusant ?
- Si j'avais 20 millions sur mon compte en banque, le ferais-je quand même ?
- Lorsque je suis en présence de cette personne (ou dans cet environnement ou dans cette entreprise), est-ce que je me sens plus sûr

de moi et capable, ou est-ce que je me compare aux autres et je me sens « inférieur » ?

- Après avoir côtoyé cette personne, ai-je plus d'énergie ou moins d'énergie ?
- Est-ce que je lui fais confiance ?
- Est-ce que je me sens en sécurité, compris, respecté ?

Remarquez la première chose que vous ressentez ou qui vous échappe, même si cela vous surprend.

La vérité au sujet de l'échec

Un jour, lors d'une interview, on m'a demandé quels étaient mes pires échecs. Là, j'ai buggé. Figée comme un lapin pris dans les phares d'une voiture. Aucune réponse ne m'est venue. Après coup, je me suis sentie mal à l'aise. *Pourquoi n'ai-je pas pu répondre à cette question tout simple ? Ce n'est pas comme si je ne commettais jamais d'erreurs – j'en fais même tout le temps !*

Puis, j'ai compris. Dans mon cerveau, il n'y a pas de compartiment permanent dans lequel je range tous mes échecs. Avant que vous ne commenciez à me détester ou à vous dire que je suis une coach de vie vraiment pourrie, laissez-moi vous expliquer. Si je n'ai plus ce compartiment dans mon cerveau, c'est grâce à un principe que j'ai découvert alors que j'avais une petite vingtaine d'années :

Je gagne ou j'apprends, mais je ne perds jamais.

Aussitôt, c'est devenu l'un de mes mantras. Cette phrase a complètement changé ma vision des choses. Et, heureusement, parce que j'adorais archiver mes erreurs ! Mais la vérité, c'est qu'il n'y a pas un seul exemple dans mon passé où ma « mauvaise » action ou ma tentative « ratée » n'ait pas, finalement, débouché sur quelque chose de bon et d'utile.

C'est pour cela que j'ai buggé lors de cette interview. Lorsque je me tourne vers le passé et vers cette aventure époustouflante et déchirante

qu'est la vie, je ne vois légitimement pas d'échecs. Chaque faux pas douloureux a été un tremplin vers une meilleure version de moi-même.

Après, soyons honnêtes. Lorsque je suis en train de commettre une erreur ou juste après, est-ce qu'il m'arrive de pleurer et de me sentir complètement débile ? Oui. Est-ce que je m'en veux, si j'ai perdu beaucoup de temps, d'argent ou d'énergie ? Oui, oui et oui. Mais à la nanoseconde où je me souviens que « je gagne ou j'apprends, mais que je ne perds jamais », je retrouve la raison et je mets les choses en perspective. Quelque chose de bien sortira (finalement) de ce bordel. Quelque chose qui m'aidera à grandir et à faire mieux la prochaine fois.

L'échec en tant que concept est incroyablement court-termiste. C'est un peu comme si on regardait un film en s'arrêtant en plein milieu parce que les personnages entrent en conflit. On n'a aucune idée de la manière dont l'histoire va se terminer si on ne continue pas à regarder. C'est vrai sur grand écran, c'est vrai aussi pour l'aventure de la vie, qui ne cesse de se déployer. À moins que vous ne soyez mort et que vous lisiez ces pages depuis l'au-delà, vous ne pouvez pas savoir vers quoi la vie vous mène.

Pensez à vos échecs passés – des projets qui n'ont pas abouti, ou des situations où vous vous êtes planté et où vous avez perdu des plumes. Des relations qui se sont terminées de manière inattendue. Des mots, des actions ou des choix malheureux. Aussi douloureux ces souvenirs soient-ils, n'est-il pas vrai, aussi, qu'ils vous ont appris quelque chose ? N'avez-vous pas gagné en perspicacité, en compréhension ou en expérience précieuse ? Certains revers ou certains échecs n'ont-ils pas été, en réalité, des réorientations qui vous ont mis sur la voie d'un chemin meilleur ?

L'une des meilleures considérations sur l'échec m'a été confiée par une invitée de *MarieTV*, la juge Victoria Pratt qui a acquis une renommée internationale pour avoir réformé le système de justice pénale de Newark, dans le New Jersey. Au lieu de prononcer des peines de prison, elle a demandé aux justiciables de rédiger des rédactions sur des thèmes introspectifs. Dans sa salle d'audience, il y avait tellement d'applaudissements qu'on la comparait à un spectacle off-Broadway. La juge m'a dit :

« Un échec, c'est simplement un événement. Ce n'est pas une caractéristique. Ce n'est pas parce qu'on rate quelque chose qu'on est un raté. »

Réfléchissez un instant à cela. *Ce n'est pas parce qu'on rate quelque chose qu'on est un raté.* Tout le monde prend des mauvaises décisions, à un moment ou à un autre. Mais vos ratés sont des événements ponctuels, pas des traits de caractère permanents. Votre échec et vous, ça fait deux.

VOUS n'êtes pas un raté et vous ne le serez jamais.

Envisagez le mot « ÉCHEC » comme un synonyme de tentative d'apprentissage. Voilà. Une tentative *d'apprentissage*. Pas une chose qu'il faut craindre, pas une chose qu'il faut éviter. Envisagé ainsi, l'échec n'est pas un raté dans votre parcours du tout-est-possible, mais bien un événement incontournable. Cela fait peut-être cliché, mais vous n'échouerez vraiment que si vous cessez d'apprendre et de grandir.

PASSEZ À L'ACTION !

“ On gagne en force, en courage et en confiance chaque fois qu'on prend le temps de regarder la peur dans les yeux. ”

Eleanor Roosevelt

- 1 **Quel est le pire, pire, pire scénario imaginable qui pourrait se produire si vous alliez de l'avant avec votre idée ?** Perdre de l'argent ? Perdre la face ? Perdre votre emploi ou votre entreprise ? Décevoir votre famille ou vos proches ? L'objectif de cet exercice est de vous inciter à vous creuser les méninges et de faire sortir vos peurs les plus profondes de votre tête pour les coucher sur le papier. Poursuivez votre réflexion jusqu'à toucher le fond de votre peur.

Ensuite, demandez-vous : « Bien. Maintenant, voyons ce qui serait le pire si cela devait arriver ? » Poussez-vous dans vos retranchements, jusqu'à atteindre les tréfonds de votre peur.

- 2 **Relisez ce que vous venez d'écrire.** Selon vous, quelle est la probabilité que ce cauchemar total se produise ? Sur une échelle de 1 à 10 – 1 étant pas du tout probable et 10 étant garanti –, quelle est la probabilité ?
- 3 **Maintenant, notez les mesures précises que vous prendriez pour vous remettre et vous reconstruire si le pire du pire devait arriver.** Si vous y étiez obligé, comment vous remettriez-vous sur pied ?
- 4 **Imaginez le scénario inverse.** Quel est le meilleur scénario possible ? Quelles sont toutes les retombées positives possibles – les bienfaits – qui pourraient découler de cette initiative ? Notez-en autant que possible.
- 5 **Explorez votre peur comme si c'était un GPS.** Soyez curieux et écoutez cette peur. Quel signal utile et positif pourrait-elle envoyer ? Quel message productif essaie-t-elle de communiquer ? Vers quoi vous oriente-t-elle ?
- 6 **Revoyez votre vocabulaire.** Si dire que vous êtes terrifié, stressé, effrayé, anxieux ou nerveux a tendance à vous figer ou à vous démolir, renommez ce sentiment. Utilisez les termes

« chouchi » ou « doudou », ou inventez votre propre mot. (Petit conseil : trouvez un truc bien ridicule.)

- 7 **Pensez à une situation précise où vous avez « échoué » (ou, plus exactement, où vous avez fait une tentative d'apprentissage).** Tel un mineur, essayez d'en extraire de l'or. Citez trois bonnes choses qui en sont ressorties. Quelles leçons en avez-vous tirées ? Quelle chose précieuse savez-vous maintenant que vous n'auriez pas su autrement ?

Bonus

La peur est un sujet aux innombrables ramifications. Il existe des dizaines d'épisodes et de podcasts de *MarieTV* gratuits qui traitent de toutes les formes de peur, notamment la peur de la réussite, la peur de parler en public, la peur de l'argent, la peur de l'autopromotion, la peur d'être un imposteur, la peur de ne pas être à la hauteur, etc.

Retrouvez-les sur MarieForleo.com/MarieTV (en anglais).

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Elle s'est servie de Tout est possible ! pour mettre fin à une relation violente – avec deux enfants et sans plan B. Elle a brisé un cycle toxique et reconstruit sa vie, un pas après l'autre.

J'ai quitté mon conjoint violent après vingt ans de mariage. Sincèrement, Marie, pendant toutes ces années, j'étais paralysée psychologiquement. L'intensité de la maltraitance m'a amenée à un point où j'étais convaincue que je n'aurais simplement jamais la force de partir.

Votre approche apaisée du chaos est l'un des principaux concepts qui m'a permis de comprendre que, même si je ne savais pas ce qu'il y avait de l'autre côté de mon départ, je savais que je pourrais trouver des solutions. J'ai pris mes deux enfants et je suis partie, avec les affaires auxquelles ils tenaient, ma formation, ma carrière, ma dignité et ma voiture à l'article de la mort. J'ai trouvé des solutions, un jour après l'autre. Et, maintenant, mes enfants savent qu'on peut briser un cycle toxique.

Merci, Marie. Vraiment, tout est possible. Même les choses que je croyais impossibles. En vous écoutant et en découvrant votre approche de la vie, j'ai compris que je pouvais faire un pas (dans ce cas, élaborer un plan pour atteindre une stabilité financière, par moi-même), puis un autre (trouver un avocat compétent et un plan de départ). Puis, je suis passée à l'action.

Le résultat, finalement, c'est que je me suis sortie de cette situation horrible, que mes enfants sont désormais mieux à même de comprendre que préserver son estime de soi et son intégrité l'emporte largement sur la perception publique de la perfection, et que je suis en train de me construire une solide réputation dans ma vie professionnelle.

— Jessica
Missouri

1. Les deux types les plus courants sont la peur de ne pas être à la hauteur et la peur de ne pas être aimé. Ça vous parle ? Bienvenue au club !

6

DÉFINISSEZ VOTRE RÊVE

“ Tout est dans la tête. C’est là que tout commence. Savoir ce qu’on veut, c’est le premier pas vers la réalisation. ”

Mae West

Vous vous souvenez que, quand vous étiez enfant, les adultes vous demandaient sans cesse : « Qu’est-ce que tu veux faire plus tard ? » Je n’arrivais jamais à fournir une seule réponse.

Je veux être écrivaine, et artiste, et danseuse, et femme d’affaires, et animatrice, et professeure, et chanteuse, et créatrice de mode et... et... maquilleuse !

Tout en évoluant au cours de ma scolarité, cette liste est toujours restée longue comme le bras. Je me disais que tous mes centres d’intérêt allaient fusionner comme par magie grâce à l’alchimie de l’université et qu’à la fin de mes études, j’aurais envie « de faire » un seul métier. Mais les choses ne se sont pas du tout passées ainsi.

Âgée d’une bonne vingtaine d’années, j’avais l’impression d’être la coach de vie la plus pathétique sur terre. Je venais de rompre mes

fiançailles avec un garçon adorable, mais qui n'était pas fait pour moi, et j'étais anéantie émotionnellement, fauchée et sans logement. Désespérée, je suis retournée vivre chez mes parents dans le New Jersey pour me remettre sur pied. (Oui, mes parents ont divorcé quand j'avais 8 ans, mais ils se sont réconciliés plusieurs années plus tard.)

Au bout de ma deuxième semaine chez eux, ma mère et moi avons eu une terrible dispute. Le constat était douloureux mais clair : impossible de rester chez eux plus longtemps. Heureusement, une amie généreuse, de l'époque où je travaillais pour le magazine, a accepté de m'héberger. J'ai dormi sur un matelas gonflable, dans le salon de son minuscule et charmant appartement du West Village. Elle a été un ange de m'accueillir chez elle. (Merci, Dana.)

Voilà ce que j'étais : une coach de vie en difficulté qui avait l'impression d'être un loser total. Je passais mes soirées à travailler comme serveuse, et mes journées à travailler sur mon activité. Impossible de me défaire de ce sentiment que ma vie passait terriblement vite et que j'étais loin d'être là où je pensais que j'aurais dû être maintenant.

Même si le coaching et le développement personnel me plaisaient, je me sentais toujours quelque peu incomplète. Comme s'il manquait une pièce (ou plusieurs) au puzzle de ma vie professionnelle/vie privée. Au fond de moi, je pensais avoir quelque chose d'unique à offrir au monde. N'empêche que je me sentais toujours inadaptée, non accomplie.

Je redoutais la question fatidique : « Vous faites quoi, dans la vie ? », qui me faisait mourir de honte. De plus, me qualifier de « coach de vie » et me concentrer exclusivement sur cette profession me semblait étriqué et restrictif. Je ne pouvais nier mon désir d'explorer d'autres aspects de ma créativité, comme la danse hip-hop, le fitness et l'écriture. Le monde du commerce en ligne et des médias numériques, alors à ses tout débuts, me passionnait également. (Souvenez-vous qu'on était en 2002.) Mes journaux intimes de l'époque étaient remplis de suppliques désespérées à Dieu.

Mais pourquoi est-ce que je n'arrive pas à choisir une activité sur laquelle me concentrer, comme tout le monde ?

Qu'est-ce qui cloche avec moi ?

Comment puis-je savoir si le coaching de vie est la seule chose que je suis censée faire de ma vie ?

Et si j'étais en train de gâcher mes autres dons et talents ? Rien de ce que je fais ne me semble juste !

Est-ce que j'ai un problème au cerveau ? Suis-je simplement incapable de me concentrer ?

Suis-je à côté de la plaque ?

Professionnellement, je n'arrêtais pas. J'adorais le coaching, tout en ne me voyant pas faire uniquement cela. En quête de réponses, je me suis mise à lire tous les livres classiques sur la gestion de carrière, les affaires et la réussite qui me tombaient sous la main. La plupart d'entre eux proposaient différentes versions du même conseil traditionnel :

« Dominez une niche. »

« Plus vous serez spécialisé, plus vous réussirez rapidement. »

Intellectuellement, ces conseils avaient du sens. Mais dès que j'essayais de « faire un choix » – comme le coaching ou même un aspect particulier du coaching –, j'avais l'impression de me couper un membre. Une petite voix dans ma tête m'encourageait sans cesse... *Tu es bien PLUS qu'une seule chose, Marie – n'essaye pas de faire comme tout le monde.*

Ce qui m'attirait avec le plus de puissance et d'immédiateté, c'étaient la danse et le fitness. Le problème, c'est que je n'avais aucune formation officielle dans ces domaines. Certes, à l'adolescence, j'étais obsédée par une émission de télévision intitulée *Bodies in Motion* avec un séduisant coach d'origine israélienne nommé Gilad. Très vite, j'ai commencé à concevoir mes propres séances d'entraînement et je suis devenue membre de Gold's Gym.

Pour ce qui est de la danse, je faisais du *moonwalk* sur le sol en lino de ma mère. J'ai appris des mouvements devant des émissions comme *Yo! MTV Raps* et *Club MTV* avec Downtown Julie Brown. J'ai même gagné des concours de danse pour ados dans les boîtes de nuit réservées aux moins de 18 ans de Seaside Heights, dans le New Jersey. La passion a toujours été là, mais je n'avais jamais mis les pieds dans un vrai cours de danse. J'avais zéro technique et aucune idée de la manière dont il fallait s'y prendre pour entrer dans le monde de la danse, à 25 ans, ce qui, malheureusement, est considéré comme un âge avancé pour un débutant.

C'est l'exaspération qui a provoqué ma première avancée. Comme le conseil traditionnel de choisir un unique métier me donnait envie de me taper la tête contre les murs, j'ai fini par me dire : *Et puis merde. J'en ai assez de faire ce qu'on me dit de faire. J'ai des tonnes de dettes. Je dors sur un matelas gonflable. Pourquoi ne pas essayer ? Qu'est-ce que j'ai à perdre¹ ?*

À New York, il existe un studio de danse mythique, le Broadway Dance Center (BDC). Quitte à prendre mon premier vrai cours de danse, autant choisir le top.

Pour être honnête, j'étais terrorisée. J'avais des visions horribles, m'imaginant trébucher et bousculer des gens à ma droite et à ma gauche. C'était sûr, on allait se moquer de moi, me huer et me mettre à la porte. En outre, j'avais presque dix ans de plus que les autres élèves, qui avaient sans doute tous pris des cours de danse depuis leur naissance.

J'ai pris sur moi et je me suis inscrite au cours de modern jazz pour grands débutants. Ma tenue était la plus minable et la plus ridicule qui soit. Depuis l'extérieur du studio de danse, j'ai regardé la fin du cours précédent. Ils étaient tous tellement doués. Tellement cools. Tellement jeunes.

Lorsque les élèves sont sortis, je me suis glissée dans la salle, en m'efforçant de rester invisible. Les autres élèves sont arrivés et se sont assis par terre. *Ah, d'accord, j'imagine qu'on commence par s'asseoir.* Le prof est arrivé, il n'a pas dit un mot, il n'a salué personne. Après quelques instants de silence total, un rythme de basse fort, profond et régulier a rempli la pièce. La musique a fait vibrer chaque cellule de mon corps.

Tous les danseurs (à part moi) ont commencé à bouger et à s'étirer, de manière synchronisée. Ils savaient exactement quand passer à l'étirement suivant, grâce à un claquement de mains de l'enseignant.

Moins de sept secondes après le démarrage de la musique, j'ai éclaté en sanglots. Je ne savais pas ce qui se passait ni pourquoi, mais impossible de m'arrêter. Je suis restée assise, essayant de suivre le rythme tout en sanglotant de façon incontrôlable. J'ai caché mon visage avec mes cheveux tout en remerciant le Seigneur que la musique soit assez forte pour que personne ne m'entende. Dans cette salle de danse, je me suis sentie chez moi. *OUIII !* hurlait mon corps pendant que je dansais. *ENFIN, tu m'écoutes.*

Je suis toujours sidérée de constater combien de temps et d'énergie on peut perdre à être indécis, à parler d'idées (dans notre tête ou à voix haute)

sans jamais agir. J'ai passé des années à me demander si j'avais l'étoffe d'une danseuse. *Pourrais-je l'être ? Devrais-je le devenir ?* J'ai même fantasmé sur ce que cela pourrait être. Mais je n'ai jamais agi dans ce sens, jusqu'à sauter le pas. Ma plus grande erreur ? Chercher dans ma tête une réponse qui ne pouvait être vécue qu'avec mon cœur. C'est là que j'ai appris une leçon que j'applique encore aujourd'hui :

Les idées claires viennent de l'action, pas de la pensée.

Notez cette phrase. Mémorisez-la. Tatouez-la sur vos fesses. Chaque fois que vous serez piégé dans l'enfer de l'indécision, engagez-vous, aussi vite que possible. Trouvez un moyen d'agir de manière tangible et réelle, et vous serez récompensé par un feed-back précieux pour les prochaines étapes.

Vous vous demandez pour la soixante-quinzième fois si vous devez rompre avec votre conjoint ? Prenez du temps pour vous, sans l'autre, ne serait-ce que pour quelques jours. Même si vous devez pour cela dormir sur le canapé d'amis. Trouvez un bon thérapeute de couple, et engagez-vous à arranger les choses ou à tourner la page. AGISSEZ.

Vous ne cessez de penser à changer de métier ? Suivez une formation. Trouvez un stage (quel que soit votre âge). Travaillez bénévolement les week-ends. Quelle que soit la solution choisie, faites l'expérience de ce métier, sur le terrain. AGISSEZ.

Vous rêvez de déménager dans une autre région, voire de vous installer à l'étranger ? Faites des recherches. Déterminez le coût d'un déménagement et la façon de gagner votre vie dans votre destination rêvée. Faites un court séjour là-bas, pour tâter le terrain. AGISSEZ.

Vous n'arrivez pas à choisir le bon vin lors d'un dîner au restaurant ? Demandez au serveur de vous faire goûter les deux crus entre lesquels vous hésitez. Il est rare qu'on refuse. AGISSEZ et À LA VÔTRE !

Lorsque vous êtes coincé dans une boucle paralysante d'indécision, cessez de penser et agissez. Entreprenez une action, aussi minuscule soit-elle. Trouvez (ou inventez) un moyen de faire une expérience concrète. L'action est la voie la plus rapide et la plus directe pour y voir plus clair.

Décider ce qu'on veut est le premier pas vers la concrétisation

“ Découvrir ce que vous voulez réellement vous épargnera un état de confusion permanente et une perte d'énergie. ”

Stuart Wilde

Lorsque j'entame un travail individuel avec des gens, je leur dis toujours, lors de notre première séance : « Je peux vous aider à obtenir tout ce que vous voulez. Mais, pour cela, il va d'abord falloir me dire ce que c'est. » Ça paraît très simple. Mais simple n'est pas toujours synonyme de facile.

Combien d'entre nous ont une idée parfaitement claire de ce qu'ils veulent créer ? Pouvons-nous honnêtement dire : « CECI. Ce [idée, relation, projet, film, livre, cause, start-up, compétence, parcours de guérison, habitude, objectif, etc.] est l'objectif principal de ma vie en ce moment. C'est ce pour quoi je suis prêt à travailler jours, nuits et week-ends, pour que cela se réalise, quoi qu'il en coûte. »

Chaque fois que je n'ai pas eu les idées claires sur mon objectif principal ou, pire, que j'ai eu trop peur d'admettre ce que je voulais, la souffrance a toujours fait son apparition. Maux de tête et cœur gros. Ignorer notre vérité ne la fait pas disparaître, cela engendre désespoir et dysfonctionnement.

Lorsque vous n'avez pas un objectif clair faisant sens vers lequel œuvrer, vous pouvez rencontrer quantité d'autres problèmes :

- Vous vous sentez perdu, pas à votre place, à côté de la plaque. Vous avez des pensées récurrentes telles que : *Est-ce cela, la vie ? Est-ce que je fais vraiment ce à quoi je suis destiné ?*
- Vous avez du mal à établir des priorités ou à planifier votre temps parce que vous ne savez pas ce qui est le plus important ou comment mettre en balance des opportunités concurrentes.
- Vous n'arrivez pas à produire des résultats significatifs, bien que vous soyez toujours « débordé ». Vous confondez activité et réalisations : *Je*

m'épuise, mais je n'ai rien de concret à montrer.

- Vous êtes au bord du burn-out. Vous êtes épuisé, irrité, et vous rêvez de prendre la fuite sans jamais vous retourner.

La lutte est réelle, mais elle est aussi compréhensible. Je n'ai jamais suivi de stage pour apprendre à y voir plus clair dans mes rêves. Et vous ? Pour la plupart, nous n'avons pas vraiment, voire pas du tout, appris à déterminer ce que nous voulons vraiment dans la vie. Ou à nous remettre sur les rails quand nous nous sommes égarés.

Dans ce chapitre très pratique, vous allez nommer et revendiquer ce que vous voulez le plus atteindre : votre rêve, votre objectif, votre projet ou votre changement de vie le plus exaltant. Si vous connaissez déjà la réponse, génial. Ce qui suit renforcera votre détermination et votre motivation à mesure que nous avancerons. Si vous ne connaissez pas la réponse ou si vous avez peur d'avouer ce que vous voulez vraiment, les défis « Passez à l'action ! » seront d'une importance cruciale.

Je ne vais pas vous mentir, la tâche peut être ardue. Mais plus elle est difficile, plus elle est nécessaire. Plus vous aurez les idées claires sur votre objectif, plus vous augmenterez vos chances de réussite. Avoir les idées claires donne du pouvoir.

À ce stade, il suffit d'avoir une destination initiale – quelque chose de significatif qui vous donne envie d'apprendre et de grandir. Inutile d'avoir un objectif extraordinaire qui changera la face du monde, surtout si cette perspective vous semble paralysante. Inutile aussi de savoir *comment* vous allez réaliser ce rêve. Simplement, il vous faut un repère clair. Car on ne peut atteindre une cible qu'on ne voit pas.

C'est ce qui est passionnant dans ce processus. Une fois que vous aurez clarifié votre rêve et que vous vous serez engagé à le réaliser, des forces mystérieuses se manifesteront, qui sinon seraient restées inertes. Des forces puissantes et miraculeuses, à la fois cosmiques et scientifiques. L'alpiniste écossais William Hutchison Murray exprime cela à merveille dans *The Scottish Himalayan Expedition*, son livre de 1951 :

Tant que l'on ne s'est pas engagé, il y a de l'hésitation, la possibilité de reculer, et toujours de l'inefficacité. Pour toutes les initiatives (et les créations), il est une vérité élémentaire dont la non-connaissance a

raison d'innombrables idées et plans magnifiques : c'est qu'à l'instant où l'on s'engage de manière définitive, la Providence intervient... Tout un faisceau d'événements naît de cette décision, faisant survenir en sa faveur une multitude d'incidents, de rencontres et d'aides matérielles imprévus, dont nul n'aurait pu rêver.

Nous vivons dans un univers extrêmement intelligent et réactif. Que vous ayez conscience de ce processus ou non, vous co créez votre réalité par les pensées, les mots et les comportements que vous choisissez minute après minute, heure après heure, jour après jour. La vie est un acte de création permanent dont vous êtes le maître, à 100 %. Lorsque vous prenez une décision claire, en vous engageant, au sujet d'un objectif que vous désirez, c'est un peu comme si vous décrochiez le téléphone pour passer une commande au cosmos. C'est pourquoi, dans la mesure du possible, efforcez-vous d'être déterminé, clair et précis. Un objectif flou donne un résultat flou.

L'une des raisons principales pour lesquelles les gens n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, c'est qu'ils ont peur de le demander. Ils ont peur de ne pas avoir la carrure nécessaire. Mais voici un secret que beaucoup de gens ignorent :

Vous n'auriez pas ce rêve si vous n'aviez pas déjà en vous ce qu'il faut pour le réaliser.

Vous êtes venu au monde avec tout le nécessaire pour répondre à l'appel de votre âme. Cet appel englobe le vaste domaine des désirs intuitifs, des projets créatifs, des idées, des objectifs et des rêves que vous portez dans votre cœur.

Être fidèle à soi-même et à ses rêves

“ Nos aspirations et nos rêves créatifs émanent d'une source divine. À mesure que nous avançons vers nos rêves, nous avançons vers le divin en nous. ”

Julia Cameron

Enfant, Laverne Cox, élevée par une mère célibataire à Mobile, en Alabama, était victime de harcèlement, au quotidien. En rentrant de l'école, elle était poursuivie par des enfants qui voulaient la frapper parce qu'elle ne se comportait pas comme un enfant assigné mâle à la naissance était supposé le faire.

À l'école primaire, voyant qu'elle était tombée en pâmoison devant un magnifique éventail en plumes de paon lors d'une sortie scolaire¹, son professeur a appelé sa mère pour lui dire : « Si vous ne l'emmenez pas immédiatement voir un psy, votre fils finira à la Nouvelle-Orléans, en robe². » Cet événement, confie Laverne Cox, a suscité une immense honte en elle³.

Le psy a suggéré de faire à Laverne des injections de testostérone pour la « réparer »⁴. Jugeant cela totalement inacceptable, sa mère a immédiatement mis fin à la psychothérapie. Dans une interview accordée en 2015 au *Telegraph*, Laverne a confié : « Enfant, tout le monde me disait que j'étais un garçon, mais je me sentais fille. Je me disais qu'à la puberté, je me transformerais en fille⁵. »

À l'entrée au collège – époque où elle a commencé à être attirée par les garçons –, Laverne a avalé un flacon de médicaments : elle ne voulait plus être elle-même et ne savait pas comment être quelqu'un d'autre. Ce qu'elle était, lui disait-on, était un « péché », un « problème ». Elle ne voulait plus exister⁶.

Ce qu'elle voulait, c'était monter sur scène. Elle a supplié sa mère de l'inscrire à des cours, mais celle-ci n'en avait pas les moyens. Puis, sa mère a découvert un programme artistique pour familles défavorisées. Dans son interview au *Telegraph*, Laverne a expliqué : « Soudain, j'ai eu cet exutoire créatif. Il y avait quelque chose que j'aimais, et quelque chose à quoi je pouvais aspirer. Quand je repense à mon enfance et à ce qui me rendait heureuse, c'est quand je dansais, que j'étais créative, que je me produisais et que j'étais sur scène. »

Elle a ensuite obtenu une bourse d'études pour l'école des beaux-arts de l'Alabama, où elle a fait ses premières expériences avec des vêtements féminins. Bien que toujours victime de harcèlement, elle a enfin pu être plus à l'aise dans sa peau.

Comme beaucoup d'artistes en herbe, Laverne part alors s'installer à New York, avec seulement quelques dollars en poche. Pour la première fois,

elle est célébrée pour ce qu'elle est. Dans l'univers des boîtes de nuit new-yorkaises, être unique est un avantage. « Je me faisais toujours harceler dans la rue pour mon apparence, confie-t-elle, mais une fois la nuit tombée, j'étais une star⁷. »

Elle prend des cours de théâtre et réussit à décrocher quelques contrats. Pour joindre les deux bouts, elle travaille comme serveuse et artiste dans des bars. Ce n'est qu'en 2007 que l'actrice Candis Cayne devient la première femme transgenre à avoir un rôle récurrent à la télévision, en prime time. Lorsque cette percée se produit, Laverne se dit : « C'est le moment⁸. »

Portée par une inspiration nouvelle, Laverne envoie des centaines de cartes postales à des directeurs de casting et à des managers sur lesquelles est écrit : « Laverne Cox est la réponse à tous vos besoins d'actrice. » Sur cinq cents cartes envoyées, elle obtient quatre rendez-vous, et l'un d'eux débouche sur la rencontre avec son manager.

Pourtant, en mai 2012, Laverne n'a toujours pas décroché un seul contrat d'actrice, en presque un an. Elle envisage alors de tout laisser tomber et de faire des études. Elle achète des manuels scolaires à un ami pour préparer les examens d'entrée à l'université et se renseigne sur les établissements. Mais, après des vacances avec sa mère, où elle avait emporté ses manuels, elle réalise que les études supérieures ne sont pas faites pour elle (les idées claires viennent de l'engagement, pas de la pensée !). Elle se tourne de nouveau vers la comédie et se fixe pour objectif de décrocher un rôle récurrent au cours de l'année. C'est là qu'elle reçoit un appel pour passer une audition pour une série originale produite par Netflix.

Bien sûr, si vous avez vu la série *Orange Is the New Black* qui a fait un carton, vous savez que Laverne a décroché le rôle. Par la suite, elle a remporté deux Emmy Awards et est devenue la première personne ouvertement transgenre à faire la couverture du magazine *Time*. Dans des interviews accordées à *Metro Weekly*, Laverne a confié :

Tant de jeunes trans rêvent de jouer la comédie et ils se disent que c'est impossible parce qu'ils sont transgenres. À un moment donné, j'ai failli abandonner. Heureusement, je ne l'ai pas fait... Je n'aime pas le terme « modèle », toutefois. Je préfère dire que j'ai montré ce qui était possible.

Rappelons que Laverne est partie s'installer à New York en 1993 et qu'elle n'a tourné *Orange Is the New Black* qu'en 2012. Soit dix-neuf ans plus tard. Même si elle a été à deux doigts de jeter l'éponge, elle n'a jamais renoncé à son rêve. Et dès qu'elle a eu l'opportunité et l'espace nécessaires pour cela, elle a fait entendre sa voix pour donner en retour. « Lorsque j'ai compris que c'était mon job de rendre service, d'utiliser ma qualité de trans non pas comme un déficit m'empêchant d'être actrice, [mais comme] une chose qui me rend unique et spéciale, ma carrière a changé⁹ », a-t-elle déclaré.

Actrice et activiste, Laverne illustre le pouvoir qui découle de la fidélité absolue à ce qu'on est et à ses rêves.

Recrutez votre SRA : pour lui, vos désirs sont des ordres

“ Quand on est possédé par une idée, on la voit s'exprimer partout, on peut même sentir son odeur. ”

Thomas Mann

Et si je vous disais que vous avez un génie magique neurologique qui travaille 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an pour vous guider et vous aider ? Je vais vous expliquer pourquoi avoir un objectif clair et précis booste la capacité du cerveau à trouver comment y arriver.

À chaque instant, chaque jour, le cerveau est bombardé par des milliards d'informations. Évidemment, il ne les traite pas toutes de manière consciente. Mais, malgré ce flot permanent de données, le cerveau ne subit pas non plus un court-circuit. Comment cela se fait-il ? Comment votre cerveau choisit-il ce qu'il doit traiter et ce qu'il doit ignorer ? La réponse se trouve en partie dans un réseau neuronal complexe appelé le « système réticulé activateur » (SRA). Entre autres fonctions cruciales, le SRA fait aussi office de filtre de l'attention. Il trie automatiquement les données entrantes, en éliminant de notre attention consciente ce qui est sans importance pour ne laisser passer que ce qui est pertinent. C'est grâce à notre SRA que nous arrivons souvent à faire abstraction du brouhaha d'un

café bruyant, mais que nous réagissons instantanément si nous entendons quelqu'un appeler notre nom. C'est la raison pour laquelle vous n'avez jamais entendu parler du « brossage à sec » ou que vous ne vous y êtes jamais intéressé jusqu'à ce qu'une amie vous dise que c'est LA chose qui a transformé sa peau. Et là, soudain, vous tombez en permanence sur des conseils, des articles et des conversations sur le brossage à sec.

Dans son livre *The Organized Mind*, Daniel J. Levitin écrit :

Des millions de neurones surveillent en permanence notre environnement pour sélectionner les éléments les plus importants sur lesquels nous concentrer. Collectivement, ces neurones constituent un *filtre attentionnel*. Ils fonctionnent en grande partie en arrière-plan, en dehors de notre attention consciente. C'est pourquoi la plupart des « déchets » de notre perception au quotidien ne sont pas enregistrés, ou pourquoi, après avoir roulé sur une autoroute pendant plusieurs heures d'affilée, vous ne vous souvenez pas de la plupart des paysages qui ont défilé à toute vitesse : votre système attentionnel vous « protège » en vous empêchant d'enregistrer cela, qu'il ne juge pas important.

En définissant clairement votre rêve, vous indiquez au cerveau que cette chose a désormais de la valeur et qu'elle doit être prioritaire. Il va falloir recruter votre SRA pour qu'il vous aide à concrétiser ce rêve. Votre SRA va se mettre à scanner votre environnement à la recherche de toutes les opportunités, personnes et informations liées à cet objectif important. Il commencera à traiter et à trier les idées, et vous incitera à prêter attention aux solutions nécessaires, que vous en ayez pleinement conscience ou non.

À votre avis, comment ce livre a-t-il atterri entre vos mains ? Il n'a pas fait son apparition par hasard. Quelque chose en vous, de plus profond et de plus sage, vous a conduit aux mots que vous lisez. Votre SRA est déjà en train de faire son boulot. Il œuvre pour vous aider à réaliser le changement auquel une partie de vous aspire.

Soyez à l'affût. Gardez grands ouverts vos yeux, vos oreilles et votre cœur. Il se peut que vous preniez conscience d'une chose en écoutant une chanson qui passe à la radio. Ou par un événement vu dans un film ce week-end. Ou par un article sur lequel vous tomberez par hasard sur Internet. Peut-être qu'une rencontre fortuite avec un inconnu à l'épicerie

guidera votre prochain pas. Ou bien vous aurez une intuition créatrice fulgurante sous la douche ou sur le trajet pour aller travailler. L'idée est la suivante : une fois que vous aurez identifié, sur les plans cognitif et émotionnel, un objectif important, votre SRA travaillera sans relâche pour accomplir cette mission. Peu importe le temps qu'il faudra, peu importe si le parcours est imprévisible. Il restera à la tâche, avec assiduité et obstination. Jour après jour, il triera des masses de données et d'informations, pour vous guider précisément vers ce que vous devez voir, entendre ou remarquer.

Alors, vous voyez ? Un génie puissant se trouve à l'intérieur de votre cerveau, qui se décarcasse pour que vous obteniez ce que vous voulez. Et il ne demande qu'une chose : que vous formuliez clairement votre souhait.

Comment accroître vos chances de réussite de 42 %

Feuilleter d'anciens journaux intimes et carnets de notes peut être riche en enseignements. J'ai couché sur le papier des milliers de pensées, de rêves et de fragments d'idées qui, à l'époque, me semblaient ridicules. Au cours des premières années suivant la création de mon entreprise, j'ai dévoré des informations sur des entrepreneurs emblématiques. J'ai alors découvert le travail de sir Richard Branson et de son association à but non lucratif, Virgin Unite, qui m'a passionnée. J'ai adoré l'association du caractère irrévérencieux de cette marque très prospère et de sa forte implication philanthropique par le biais de son association à but non lucratif. Sur un bloc-notes, j'ai griffonné « Virgin Unite », puis je n'y ai plus pensé.

Neuf ans plus tard, j'ai rencontré un membre de l'équipe de Virgin Unite lors d'un événement à New York. Cette rencontre fortuite a débouché sur une invitation à intervenir comme mentor pour des start-up locales en Afrique du Sud, ce qui m'a amenée à côtoyer sir Richard Branson en personne. J'ai ensuite réalisé d'autres projets avec Virgin Unite et développé une relation extraordinaire avec l'équipe. Ce n'est que bien des années plus tard, en faisant du rangement dans une armoire, que je suis retombée sur ce bloc-notes sur lequel j'avais griffonné « Virgin Unite ». Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres d'une idée qui semblait totalement

improbable à l'époque, mais qui, des années plus tard, s'est concrétisée d'une manière vraiment inattendue.

Ce phénomène n'est pas surprenant. Une étude souvent citée du Dr Gail Matthews, professeure de psychologie à l'Université dominicaine de Californie, montre que la probabilité d'atteindre ses objectifs augmente de 42 % si on les écrit noir sur blanc. L'échantillon de Gail Matthews comprenait des hommes et des femmes, âgés de 23 à 72 ans, du monde entier et de tous horizons – entrepreneurs, enseignants, professionnels de santé, artistes, avocats et banquiers. Elle a divisé les participants en deux groupes : les premiers ont écrit leurs objectifs, les seconds ne l'ont pas fait. Les résultats sont clairs : ceux qui avaient formulé leurs objectifs par écrit les ont concrétisés à un niveau significativement plus élevé que ceux qui ne l'avaient pas fait.

Alors que c'est si simple, la plupart des gens n'écrivent toujours pas noir sur blanc ce qui est le plus important pour eux. Si j'envisageais de faire un pari et que vous me disiez qu'en notant ce pari sur du papier, noir sur blanc, j'avais 42 % de chances SUPPLÉMENTAIRES de gagner – je le ferais ! Si je suivais un protocole médical quelconque et que mon médecin me disait : « Eh, si vous écrivez ceci, vous augmenterez vos chances de guérison de 42 % », est-ce que JE NE LE FERAIS PAS ? Qui aurait envie de passer à côté de ce genre de chances ?

Même sans avoir connaissance de cette étude, écrire ce qu'on veut relève du simple bon sens. Dans un monde où nous sommes sans cesse soumis à des distractions, surchargés et débordés, noter noir sur blanc ce qui compte vraiment est un moyen incroyablement simple de rester concentré sur cet objectif. Consigner un rêve par écrit oblige à être clair et précis sur ce que vous voulez. L'ambiguïté est l'ennemie de la concrétisation.

C'est d'ailleurs ce qu'on fait naturellement dans tous les autres domaines de l'existence lorsqu'on veut obtenir un résultat. Pour rénover votre cuisine, vous n'attaquez pas votre évier à coups de marteau au saut du lit. Vous commencez par faire un plan sur papier. Vous devez aller faire des courses au supermarché ? Faites une liste. Vous voulez maîtriser une nouvelle compétence ? Prenez des notes. Vous partez en voyage ? Préparez votre itinéraire. Pensez à tout projet professionnel auquel vous avez participé. Les contrats, les mandats et les bons de commande transforment des idées de la vie quotidienne en réalité. Quoi que vous souhaitiez obtenir, une chose est sûre : le coucher par écrit est une étape fondamentale de la concrétisation.

Bien sûr, il ne suffit pas d'écrire son objectif dans un carnet et d'en rester là. Il faut le consulter souvent. Idéalement, tous les jours. Cela permet de garder à l'esprit cette priorité absolue.

PASSEZ À L'ACTION !

Ce défi est plus long et plus approfondi que les précédents. Alors, attachez votre ceinture et accrochez-vous. Nous allons explorer les recoins les plus profonds de votre cœur et de votre âme. C'est promis : la concentration, l'honnêteté et les efforts déployés pour cet exercice vous seront rendus au centuple.

Étape 1 : faites la liste de vos rêves prioritaires de l'année

“ Écoute ton rêve et, demain, le soleil brillera toujours. ”

Cendrillon (film de 1950)

Réglez un minuteur sur quinze minutes, puis faites la liste des principaux rêves, objectifs ou projets que vous avez le plus envie de **commencer à concrétiser dans l'année à venir**. Il peut s'agir de problèmes douloureux à résoudre ou d'aspirations que vous êtes prêt à réaliser. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, et que vous aimeriez changer, commencer, arrêter, poursuivre, guérir, transformer, apprendre, expérimenter, explorer, devenir, créer ou réaliser.

REMARQUE IMPORTANTE : il n'est pas nécessaire de réaliser ce rêve d'ici à un an. En revanche, **il est impératif que vous soyez prêt à commencer dès maintenant**. Si vous savez déjà exactement ce que vous voulez, vous pouvez soit dresser une liste de rêves à concrétiser d'ici à un an, pour le plaisir (vos réponses pourraient vous surprendre !), soit passer directement à l'étape suivante.

Si vous vous sentez déjà angoissé, car vous ne trouvez rien à répondre, ne vous inquiétez pas. Ne pas savoir ce que l'on veut est bien plus courant que vous ne le pensez. Certaines personnes font plaisir aux autres et ignorent leurs propres rêves depuis si longtemps qu'elles en ont perdu le contact avec leurs propres désirs. Voici quelques questions éclairantes. Utilisez autant de ces pistes que vous le souhaitez.

- Si vous aviez une baguette magique permettant de changer *une* chose dans votre vie ou dans le monde, que changeriez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous désole dans votre existence, dans votre travail ou dans le monde ?
- Qu'est-ce qui vous énerve dans votre vie, dans votre travail ou dans le monde ?
- Si vous aviez deux heures de plus chaque jour, que feriez-vous de ce temps ?
- Terminez la phrase suivante : *Ça serait génial si...* Par exemple :

Ça serait génial si...

- *Je ne travaillais plus le vendredi.*
- *Ma moitié et moi faisons l'amour plus souvent.*
- *Les femmes partout dans le monde avaient accès à l'éducation.*
- *Je pouvais trouver l'assistant parfait.*
- *Je parlais couramment l'espagnol.*
- *Les médicaments étaient moins chers.*
- *J'avais un mois de salaire de côté, en cas d'imprévu.*
- *Je passais l'été à Florence.*
- *Je transformais mon petit boulot en emploi à temps complet.*
- *Je trouvais une heure par jour pour travailler sur mon livre.*
- *Tous les êtres humains avaient accès à l'eau potable.*
- *J'aimais mon corps et je me sentais fort.*
- *Je ne me sentais pas aussi démunie et seul tout le temps.*

Vous aurez compris l'idée.

Juste pour info : la phrase « Ça serait génial si... » a un effet magique. Dans mon entreprise, nous faisons régulièrement cet exercice. Il a toujours produit des avancées incroyables. Tout a commencé il y a plusieurs années, lorsque la société était beaucoup plus petite et que nos séminaires d'entreprise avaient lieu... dans mon salon. Assis en cercle sur le sol, nous réfléchissions à des idées créatives pour développer la boîte. Une par une, chaque personne terminait la phrase « Ça serait génial si... » et formulait son projet fou, exaltant, genre « trop-trop-bien-si-on-pouvait-vraiment-faire-un-truc-pareil ».

Souvent, le simple fait de prononcer ces rêves à voix haute nous faisait hurler de joie et élargissait notre champ des possibles. Nous savions que nous venions de tomber sur une idée formidable lorsque, tout à coup, le silence se faisait et que tout le monde en avait la chair de poule. Une règle d'or : quand on est en mode « Ça serait génial si... », aucune idée n'est trop farfelue.

Plus important encore : en faisant du brainstorming, soyez d'une honnêteté totale sur ce que vous voulez. Ne vous censurez pas et ne modifiez pas ce que vous avez en tête. N'écrivez pas ce que vous devriez vouloir. Ne formulez pas des rêves par culpabilité ou par obligation. Et n'essayez pas de soigner votre écriture. L'or mis au jour par le brainstorming se révèle souvent bien plus tard dans le processus. Vos réponses ne sont destinées qu'à vous seul. Si vous ne savez toujours pas quoi répondre ou si vous avez du mal à trouver ce que vous voulez vraiment, consultez la section « Définir son rêve » de la FAQ, plus loin dans ce chapitre, avec un exercice de « fouilles archéologiques » pour mettre au jour vos rêves.

Étape 2 : faites le point sur la nature de ce rêve

“ Quiconque a une raison de vivre peut presque tout supporter. ”

Viktor E. Frankl

Reprenez votre liste. Elle comporte probablement un ou deux éléments qui vous font bondir de peur ou d'excitation (ou les deux !). Choisissez celui qui vous attire le plus, encerclez-le et répondez aux questions ci-dessous.

Le but de cette étape est de vous confronter à la réalité. Quelle est l'importance de ce rêve pour vous en ce moment ? Si vous êtes tiraillé entre plusieurs rêves, répondez à toutes les questions pour le rêve n° 1, puis répétez le processus pour le rêve n° 2, et ainsi de suite. Soyez impitoyable dans vos réponses, surtout dans cette première partie. Elles peuvent aller du plus superficiel (*Pourquoi ? Parce que je veux être riche et célèbre*) au plus émouvant (*Pourquoi ? Parce que je veux m'assurer que chaque fille a accès à l'éducation qu'elle mérite*). Notez tout noir sur blanc. Et souvenez-vous que personne d'autre que vous ne le lira.

A. Importance : Pourquoi ce rêve est-il important pour vous ? Qu'est-ce que cela changera dans votre vie une fois qu'il sera réalisé ? Quel sera son impact sur votre créativité, vos émotions, votre santé ou vos finances ? **Qui d'autre bénéficiera de la réalisation de ce rêve ?** Énumérez autant de raisons que possible. Ensuite, pour chaque raison citée, creusez davantage. Demandez-vous : « Et pourquoi est-ce que ça, c'est important ? » Puis, interrogez-vous encore, au sujet de votre réponse : « Et pourquoi est-ce que ça, c'est important ? » « Qu'est-ce que ça, finalement, aura comme impact sur moi et sur les autres ? » Creusez de plus en plus profondément, jusqu'à arriver au cœur de la raison pour laquelle ce rêve compte, et ce que vous voulez ressentir, expérimenter ou partager à la suite de sa réalisation. Ne sautez pas cette étape. Avoir un but nourrit la persévérance. Les raisons viennent avant les résultats. Si vous n'avez pas un tas de raisons venant du cœur, convaincantes et authentiques pour concrétiser ce rêve, vous ne le ferez pas.

Compte tenu de cette découverte, quelle est l'importance pour vous de passer à l'action dès maintenant ?

1 = Tragiquement sans la moindre importance. 10 = Indispensable de passer à l'action TOUT DE SUITE !

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De toute évidence, l'objectif est de trouver un 10. Tout ce qui est inférieur à 7 devrait vous inciter à réfléchir. Et si c'est en dessous de 5, ARRÊTEZ TOUT. Revenez à la liste issue du brainstorming et trouvez quelque chose que vous avez absolument envie de mettre en œuvre tout de suite.

B. Difficulté : Demandez-vous si quelqu'un, dans l'histoire de l'humanité, a déjà réussi à concrétiser ce rêve. Il y a de fortes chances pour que la réponse soit oui. La grande majorité de nos rêves ont déjà été réalisés. Si même ce n'est pas pile votre rêve, c'est quelque chose d'assez proche. Par exemple, ne plus avoir de dettes, gagner un Grammy Award, diriger une entreprise rentable, apprendre à faire le poirier, vivre de son art, établir durablement une relation aimante, pardonner des violences, une agression ou un meurtre, ouvrir un restaurant, découvrir un vaccin contre la variole, fonder une association, changer la législation en faveur de l'égalité, marcher sur la Lune, construire des écoles dans des pays pauvres, développer des technologies innovantes depuis un garage – toutes ces choses ont été réalisées par des êtres humains au cours de l'histoire. Et elles ont toutes commencé avec au moins une personne qui a résolu un problème. Si d'autres l'ont fait, vous aussi pourrez y arriver.

Maintenant, situez votre rêve sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à « plein de gens l'ont déjà fait » et 10 signifiant « personne, dans toute l'histoire de l'humanité, n'a jamais fait rien de tel et ça promet d'être extraordinairement difficile ».

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si des centaines, des milliers, voire des millions de personnes ont fait ce que vous avez envie de faire, ou quelque chose d'analogue, ne réinventez pas l'eau chaude et ne vous lamentez pas dans votre coin en décrétant que c'est tellement difficile.

Tout ce qui en vaut la peine est difficile. Extraordinairement difficile.

Acceptez cela. Respectez cela. Vous êtes sur le point de vous plier en quatre pour y arriver. Trouvez un moyen de tirer du plaisir, même si cela peut sembler pervers, du fait d'accomplir des choses difficiles et riches de sens. Cela donne de la force et forge le caractère. De plus, concrétiser un rêve « impossible » est carrément addictif.

Si votre rêve se situe à un niveau de difficulté inférieur, gagnez du temps en apprenant d'autrui. Cela peut également limiter les crises de nerfs inutiles. Un score plus élevé vous aidera à vous préparer, mentalement et émotionnellement, à un périple difficile et ardu. Dans un cas comme dans l'autre, une bonne connaissance du niveau de difficulté (et de la manière dont vos prédécesseurs s'en sont sortis) vous protégera des inévitables frustrations qui surviendront, qui s'apparentent à un terrain miné.

C. Tentatives antérieures : Avez-vous déjà tenté de concrétiser ce rêve et échoué ? Si oui, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Ne vous flagellez pas et soyez aussi objectif que possible. Envisagez tous vos constats comme des informations positives. Si le problème c'était vous, cela signifie que vous êtes aussi la solution. Notez exactement ce qui n'a pas fonctionné et ce que vous ferez différemment pour résoudre ces problèmes la prochaine fois. Un moment d'introspection peut éviter la répétition des erreurs coûteuses qui ont fait capoter les efforts passés.

Étape 3 : choisissez un objectif

“ Qui court deux lièvres à la fois n'en prend aucun. ”

Proverbe

L'heure est venue de faire un choix. Il est essentiel de retenir un seul rêve pour le moment. Pas sept. Ni trois. Mais un seul. Ce rêve vous servira d'entraînement pour maîtriser la philosophie du tout-est-possible. Il va falloir développer votre faculté de concentration. Pour cela, vous allez cultiver un ensemble de forces mentales, de disciplines émotionnelles et d'habitudes comportementales utiles pour atteindre tous vos objectifs futurs. Oubliez l'idée qu'on pourrait réaliser plusieurs rêves importants en même temps. Tenter d'être multitâche à ce stade est la porte ouverte à la frustration et à l'échec. C'est un peu

comme si on décidait de courir trois ultramarathons de suite, sans aucun entraînement.

Vous le savez bien : les rêves importants s'accompagnent de défis importants. Si ce rêve est important, le chemin à parcourir ne sera pas jalonné d'arcs-en-ciel et de licornes. Il va falloir développer de la tolérance et renforcer votre capacité à surmonter les émotions qui accompagnent ce genre de périple. Des émotions comme la panique, la frustration, l'inconfort, le manque d'assurance et l'impatience (vous savez, toutes ces émotions sympas...). C'est pourquoi il est impératif de choisir un seul rêve – pour l'instant. Vous aurez besoin de toute votre énergie pour le concrétiser.

Comprenez-moi bien. Utilisez vos muscles « tout-est-possibilisateurs » aussi souvent que possible. La vie quotidienne offre quantité d'occasions de s'entraîner et de s'exercer. Qu'il s'agisse de réparer une chasse d'eau qui fuit, de résoudre un problème inattendu au travail ou de garder son calme dans un embouteillage, dites « Tout est possible » et attaquez-vous aux problèmes, frontalement.

Étape 4 : fixez-vous un objectif précis, mesurable et réalisable

“ Le secret pour avancer est de s'y mettre. Et le secret, pour s'y mettre, c'est de diviser les tâches complexes et écrasantes en petites actions faisables, puis de réaliser la première. ”

Mark Twain

On ignore si Mark Twain est réellement l'auteur de cette citation. Quoi qu'il en soit, ces paroles sont porteuses de vérité. Tout rêve doit être décomposé en étapes et clarifié pour que sa concrétisation puisse être entamée. À cette étape, vous devez convertir votre rêve en quelque chose de précis, mesurable et réalisable. Par exemple : « Retrouver la forme » devient « Être capable de faire vingt pompes d'ici à trente jours ». Ou si vous voulez prendre l'habitude de faire de l'exercice,

quelque chose du type : « Se remettre en forme » devient « Faire du sport cinq jours par semaine pendant trente minutes au cours des trente prochains jours, quoi qu'il arrive ».

« Changer de métier » pourrait donner « S'inscrire à un atelier de photographie et trouver au moins trois photographes locaux avec lesquels discuter d'ici à dimanche ».

« Gagner plus d'argent » pourrait être remplacé par « Améliorer mes finances en remboursant mon crédit à la consommation au cours des dix-huit mois à venir ».

« Réparer mon couple » pourrait devenir « Rencontrer au moins trois thérapeutes de couple et lire le livre *Le couple mode d'emploi* dans les six prochaines semaines ». (Pour info, ce livre est *magique*.)

« Arrêter de boire » pourrait devenir « Aller à une réunion des AA aujourd'hui ». « Devenir un grand écrivain » pourrait donner « Écrire trente minutes tous les jours et terminer le premier jet de mon livre d'ici à Noël ».

Formulez votre rêve d'une manière permettant, à vous ou à quelqu'un d'autre, de mesurer sa concrétisation. Cela va vous obliger à fractionner ce rêve en morceaux et à le rendre réalisable, de façon indiscutable. Il ne s'agit pas, à ce stade, de planifier chaque étape. Identifiez plutôt des petits pas, simples et clairs. Ils vous aideront à cultiver un ensemble de disciplines mentales, émotionnelles et comportementales, abordées dans les chapitres qui suivent.

Étape 5 : identifiez les trois prochaines étapes et lancez-vous, dès aujourd'hui

“ Le plus difficile est de prendre la décision d'agir. Tout le reste n'est que ténacité. ”

Amelia Earhart

Quelles sont les trois actions simples à entreprendre pour vous rapprocher de votre objectif final ? Que pourriez-vous faire en dix minutes ou moins, pour une première action à réaliser

immédiatement ? Concentrez-vous sur de petites étapes impliquant une action, comme passer un coup de fil, prendre un rendez-vous, envoyer un e-mail, faire des pompes ou s'inscrire à un cours. Bien que je sois tout à fait favorable aux recherches, c'est souvent un moyen facile de procrastiner et de rester dans sa zone de confort. Et si des recherches sur un sujet donné sont nécessaires, comment procéder pour les rendre plus concrètes ? Au lieu de lire un article, trouvez quelqu'un qui a fait ce que vous voulez faire et avec qui vous pourrez discuter. Au lieu de regarder un tuto sur Internet, inscrivez-vous à un cours près de chez vous. Ce n'est pas toujours possible, mais entraînez-vous à aller vers ce qui est inconfortable. Mettez-vous dans des situations effrayantes et intimidantes – c'est là que se cache la magie de la découverte !

Comme vous allez le découvrir dans le chapitre suivant, il va falloir surmonter votre tendance à dire : « Euh, attendez une seconde, je ne suis pas encore tout à fait prêt. »

Quel que soit le contexte, entreprenez cette première action aujourd'hui. Là, maintenant, tout de suite. Mettez un marque-page dans ce livre et réalisez la première étape. Puis, notez aussi les étapes 2 et 3 dans votre agenda.

Allez-y, j'attends.

Car, comme le dit le proverbe, ne remets pas au lendemain ce que tu peux faire le jour même.

Perle de sagesse : concentre-toi uniquement sur ce qui dépend de toi

“ Vous pouvez déterminer deux choses : votre éthique du travail et votre attitude sur tout. ”

Ali Krieger

Cette idée toute simple est déterminante pour votre réussite.

Concentrez toujours la majeure partie de votre attention, de votre énergie et de vos efforts sur ce qui dépend de vous, et non sur ce qui

échappe à votre contrôle. Voici ce qui dépend toujours de vous : vos paroles, vos actions, votre comportement, votre attitude, votre vision des choses, votre concentration, vos efforts et votre énergie. Vous contrôlez également la façon dont vous réagissez aux événements qui se présentent, qu'ils vous plaisent ou non.

Voici ce qui n'est jamais sous votre contrôle : les autres personnes et leurs paroles, actions, comportement, attitude, vision, concentration, effort et énergie. Vous n'avez pas non plus d'influence sur la météo, les actes de Dieu ou les lois naturelles qui régissent notre existence (comme la gravité, par exemple).

Imaginons que votre rêve consiste à trouver un nouvel emploi. Bien que vous ne puissiez pas forcer quelqu'un à vous embaucher (c'est hors de votre contrôle), les facteurs les plus cruciaux qui déterminent votre réussite dépendent à 100 % de vous. En voici quelques-uns, parmi d'autres :

- Le nombre d'emplois auxquels vous postulez et la fréquence à laquelle vous le faites.
- Un CV que vous rendez aussi compétitif que possible.
- Des références et des lettres de recommandation.
- Le renforcement de vos compétences en matière d'entretien.
- La qualité des recherches et de la préparation que vous faites sur l'entreprise, l'équipe et le poste.
- La façon dont vous vous présentez, notamment votre ponctualité, votre énergie, votre attitude et vos compétences en matière de communication.
- L'efficacité avec laquelle vous montrez le plus que vous apporterez à l'entreprise.
- Les messages de remerciement, la communication rapide et le suivi approprié.
- Le feed-back que vous demandez sur votre candidature pour apprendre et vous améliorer.
- Votre aptitude à apprendre de chaque difficulté ou refus.
- La possibilité d'envisager le télétravail ou un déménagement.

- La persévérance pour continuer à grandir et à avancer jusqu'à ce que vous trouviez un poste.

À un moment donné, tous les rêves nécessitent de la coopération, des concessions ou, à tout le moins, des interactions harmonieuses avec les autres. Engagez-vous à cultiver votre intelligence sociale tout au long de la vie. Cela recouvre des disciplines qui s'apprennent, comme l'art de la persuasion, l'influence, le marketing et la vente, même si vous ne pensez pas avoir besoin de ces compétences. Parce qu'en réalité, vous allez en avoir besoin. Toutes ces disciplines sont des domaines d'études ardues et approfondis, auxquels sont consacrés quantité de livres qui ne demandent qu'à être dévorés. Bien que vous ne puissiez pas changer ou maîtriser les autres, vous pouvez apprendre, de façon éthique et magistrale, l'art de la communication pour augmenter vos chances d'obtenir des réponses positives.

Dès aujourd'hui, et quel que soit votre rêve, concentrez-vous sur les choses sur lesquelles vous avez une influence, et non sur celles sur lesquelles vous ne pouvez pas agir. Pour des points bonus, relisez la description de votre rêve et répondez par écrit aux questions suivantes :

Quelles parties du processus dépendent de moi ?

Quelles sont les compétences que je vais devoir développer et maîtriser ?

Vos réponses seront une source inépuisable d'inspiration pour les prochaines étapes concrètes à entreprendre.

FAQ : définir son rêve

Q : Mais si j'ai beaucoup d'objectifs, de rêves et de projets que je veux accomplir cette année ?

R : C'est fabuleux. Notez-les tous, noir sur blanc. Pour tirer le meilleur parti de ce livre et pour maîtriser l'approche de la vie qui va avec, il est essentiel de se concentrer sur un objectif principal. Choisissez le plus urgent, le plus inspirant, le plus important. Celui qui vous obsède.

Celui qui suscite en vous le plus de souffrance, de peur ou d'exaltation. Mon intention est que vous obteniez des résultats pour la vie. Pour cela, il va falloir développer de la discipline, de la concentration et un penchant pour l'action. Intériorisez les habitudes, les visions des choses et les modèles mentaux nécessaires pour franchir la ligne d'arrivée. Choisissez un objectif important et foncez. Ensuite, faites mousser, rincez et répétez.

Q : Et si mon rêve n'est pas de sauver les ours polaires ou de guérir le cancer du sein ? Tout ce que je veux, c'est gagner de l'argent en masse et ne plus jamais travailler.

R : La liberté financière est un objectif formidable. Cela figurait sur ma liste. Je suis reconnaissante de l'avoir fait. Cela dit, la véritable richesse vient de notre contribution au collectif. Les gens que je connais qui ont généré une vraie richesse (pas une richesse héritée) axent leur vie sur la contribution aux autres. Aucune des personnes riches que je connais ne passe son temps à siroter des margaritas sur la plage ou à se prélasser dans son club. Ils sont motivés, actifs, et se mettent constamment au défi d'apprendre davantage, de faire davantage, de donner davantage et d'être davantage. Tous génèrent et partagent avec le monde d'immenses bienfaits par le biais de leur travail, de leurs entreprises, de leurs amitiés, de l'expression de leur créativité et de leurs activités philanthropiques. Alors, foncez et gagnez de l'argent. Sachez simplement que vous serez super riche – dans tous les sens du terme – lorsque votre vie tournera autour de ce que vous pouvez donner, et non de ce que vous pouvez obtenir.

Une dernière remarque dans ce même esprit. N'oubliez pas, jamais, que tout le monde a des difficultés. Quand je dis tout le monde, je veux dire vraiment tout le monde. Ma carrière m'a permis de côtoyer parmi les personnes les plus créatives et les auteurs des plus grandes réussites de la planète. Indépendamment de la richesse, de la célébrité ou du pouvoir qu'on leur attribue, chaque personne mène son propre combat. Nous avons tous nos vulnérabilités et nos manques d'assurance. L'argent est une chose merveilleuse. Mais il ne résout pas tous les problèmes. L'être humain a besoin de projets riches de sens. Nous avons besoin de relations solides et aimantes. Nous avons besoin d'une raison de nous lever le matin. Nous avons besoin de lien et nous avons

besoin d'apporter notre pierre à l'édifice. Sinon, on devient destructeur. Vous ne me croyez pas ? Renseignez-vous sur les vies cauchemardesques et les suicides des gagnants du Loto. Ensuite, regardez combien de retraités meurent peu après avoir cessé de travailler, ou s'ennuient et dépriment tellement qu'ils retournent sur le marché du travail.

Q : Et si mon rêve n'est pas grand, extraordinaire ou à long terme ? Est-ce acceptable d'avoir un « petit » rêve ?

R : La taille est une chose très subjective, c'est bien connu. Un rêve extraordinaire pour une personne peut être un jeu d'enfant pour une autre. Nous avons tous des compétences et des appétits différents en matière de réalisations dans la vie. Contrairement à ce qu'on pense souvent, les rêves de grande ampleur ne sont pas nécessairement les meilleurs.

Tout d'abord, ces rêves peuvent être paralysants et contre-productifs, en particulier lorsque notre confiance en soi a été entamée. Ou lorsque nous sommes terrassés par le poids de problèmes physiques, psychologiques ou émotionnels considérables. Les victoires découlant de microrêves, comme sortir du lit, faire une promenade quotidienne ou même appeler un ami, peuvent faire la différence entre la vie et la mort. Il n'y a rien de petit à cela.

L'être humain se nourrit de progrès. Nous sommes motivés par ce qui est dynamique. Je fractionne toujours des objectifs ambitieux en projets réalisables de manière plus immédiate. En ce moment, je m'attache à finir ce chapitre, pas le livre entier. Alors, empilez ces petites victoires. C'est ainsi qu'on construit de grandes choses. Commencer petit ne veut pas dire penser petit.

Le point suivant n'est que rarement, voire jamais, pris en considération : se forcer de manière artificielle à s'engager sur un objectif de grande ampleur, à long terme, peut être contre-productif. Peut-être que ce que vous êtes destiné à faire ou à devenir dans les trois, cinq ou dix années à venir n'existe pas encore ! (Voir [chapitre 8](#) : la progression, et non la perfection, pour en découvrir davantage sur mon expérience à ce sujet.) Par conséquent, se forcer à viser un objectif énorme et s'enfermer dans cette voie est peut-être la pire chose à faire. Cela ne produira que des larmes et de la frustration, vous

donnant le sentiment d'être un loser sans vision. Au lieu de vous enfermer dans un rêve à long terme, changez de focale. Pensez à court terme. Concentrez-vous, à fond, sur un rêve important et modeste à votre portée. Qu'il s'agisse de maîtriser une nouvelle technique dans Photoshop, de mettre de l'ordre dans le garage, de trouver un deuxième emploi à temps partiel, de se remettre à la gym, d'écrire votre première nouvelle, ou quoi que ce soit d'autre, concrétiser ce qui est urgent dans votre vie, en ce moment, vous fera gagner en concentration, en discipline et en confiance. Le plus souvent, la conquête de petits objectifs immédiats produit une dynamique et de la confiance pour les grandes tâches à venir.

Enfin, ne sous-estimez pas le pouvoir d'honorer vos rêves à nul autre pareils. Vous êtes venu au monde avec un génie sans égal, né d'une chimie impossible à reproduire, qui recouvre la dimension et la portée de vos rêves. Il n'y a pas de parcours universel. Le vôtre est unique en son genre. Si faire un stage d'observation ornithologique est le rêve qui vous fait vibrer, FAITES-LE. Ce qui fait battre votre cœur et vous donne le sentiment d'être vivant, voilà sur quoi vous devez vous concentrer. En cet instant, votre âme crie pour se faire entendre. Son rôle est de guider le cours de votre vie. Écoutez-la. Suivez vos envies excentriques, même si elles vous semblent obscures ou insignifiantes.

Q : Et si mon rêve est si immense qu'il en est paralysant ? Et si je suis pétrifié en pensant à l'ampleur de la tâche ?

R : Si résoudre la faim dans le monde ou mettre fin aux inégalités entre les hommes et les femmes fait partie de vos rêves, bravo. Vous êtes l'une des principales raisons pour lesquelles j'ai écrit ce livre. Nous avons besoin de l'activation totale des compétences, des talents et des visions des choses, et de leur diversité, pour accomplir ces grands changements. À première vue, les rêves monumentaux semblent impossibles à réaliser. Mais si on commence là où l'on est et avec ce qu'on a, ils sont en réalité bien plus faisables qu'on ne le pense. C'est ainsi que toutes les grandes transformations ont vu le jour au cours de l'histoire. Nous devons également accepter le fait que les changements culturels radicaux surviennent par étapes. Peut-être le combat ne sera-t-il pas gagné de notre vivant. Mais cela ne signifie pas que nous ne ferons pas des progrès considérables et que nous n'aurons pas un

impact positif sur d'innombrables vies. Par exemple, Mary Wollstonecraft, pionnière de la pensée féministe, a écrit *A Vindication of the Rights of Woman (Défense des droits de la femme)* en 1792. Pourtant, ce n'est qu'en 1920, soit cent vingt-huit ans plus tard (!), que certaines Américaines ont obtenu le droit de vote. Et ce n'est qu'en 1965 que la loi sur le droit de vote a pleinement protégé les Noirs américains.

Faisons un saut dans le temps jusqu'en 1970. Voici quelques lois qui étaient toujours en vigueur alors aux États-Unis :

- Dans la plupart des États américains, un employeur pouvait licencier une femme, en toute légalité, parce qu'elle était enceinte.
- Les banques pouvaient exiger qu'une femme demandant un crédit obtienne la signature de son mari.
- Dans douze États, un mari ne pouvait être poursuivi pour avoir violé son épouse.

Édifiant, non ? Oui, nous sommes bien au XXI^e siècle et nous continuons à nous battre pour l'égalité des salaires. Cela ne signifie pas que le travail de Mary Wollstonecraft n'a pas été efficace. Même si elle n'a pas résolu la question de l'égalité entre les hommes et les femmes de son vivant, son travail a été une pièce essentielle et importante du puzzle. Elle a ouvert la voie à des générations de femmes après elle.

Pour certains de nos problèmes collectifs les plus douloureux, la quête de solutions est une affaire de longue haleine. Si un objectif a priori complètement dingue vous tient à cœur, lancez-vous en partant de là où vous êtes. Comme nous l'a appris Martin Luther King, faites le premier pas en ayant la foi. Inutile de voir tout l'escalier, contentez-vous de monter la première marche.

Vous n'êtes pas obligé de sauver le monde demain. Aujourd'hui, commencez par changer les choses pour une seule personne. Puis, faites de même pour une autre. Puis, encore pour une autre. Tout le contenu de ce livre s'applique à vous. N'attendez plus. Et commencez maintenant.

Q : Que faire si rien ne me semble vraiment inspirant, exaltant ou important ? Ou si je ne sais tout simplement pas ce que je veux ?

R : Si vous êtes un anémié du rêve (ce qui est le cas de certaines personnes), l'exercice suivant vous aidera à déterminer ce que vous voulez vraiment. De plus, vous comprendrez pourquoi vous ne l'avez pas obtenu. C'est un exercice très fort, qui va vous ouvrir les yeux. Il nécessite sept jours de travail écrit, à raison d'environ dix à quinze minutes par jour. Je vous recommande vivement d'écrire à la main.

Écrivez : « Ce que je veux vraiment, c'est... », puis continuez à écrire jusqu'à ce que la page soit remplie. Aussi souvent que nécessaire, écrivez la phrase de lancement « Ce que je veux vraiment, c'est... » et continuez à écrire. Ne vous corrigez pas et ne vous censurez pas. Ne vous préoccupez pas de l'orthographe ni de la grammaire. Une fois la page remplie, vous en avez terminé pour la journée. Ne vous relisez pas encore.

Répétez cette opération, sur une nouvelle page, pendant six jours. Le septième jour, relisez le tout et entourez ce qui revient le plus souvent. Ensuite, sur une nouvelle feuille, écrivez « Tout est possible » en haut de la page. Puis, en dessous, prenez l'élément mentionné le plus souvent et complétez les phrases suivantes :

Je veux vraiment _____

[complétez avec le souhait qui revient le plus souvent] *parce que...*

[complétez en indiquant pourquoi c'est important pour vous].

Quand j'aurai rendu cela possible, je me sentirai... [décrivez les émotions que vous ressentirez].

Je pense que si je n'ai pas réussi à rendre cela possible jusqu'ici, c'est parce que...

Très sincèrement, ce que je n'ai pas été prêt à faire pour cela, c'est...

Une fois que vous aurez terminé, écrivez :

Tu vois, [ajoutez votre prénom], tout est possible.

Faites cet exercice avec honnêteté et sincérité. Vous allez non seulement découvrir ce que vous voulez réellement, mais aussi comment commencer à résoudre les choses.

Waouh ! Mission accomplie.

Si vous avez terminé les exercices en y mettant tout votre cœur (ou si vous êtes en train de le faire), bravo ! Vous êtes sur la bonne voie pour maîtriser la philosophie du tout-est-possible. En revanche, si vous vous êtes contenté de réfléchir à vos réponses ou si vous avez fait les choses à moitié, ARRÊTEZ tout de suite.

Revenez en arrière.

Refaites les exercices.

Prenez une feuille de papier et commencez à écrire, là, maintenant, tout de suite.

(En plus, vous aurez besoin de ce rêve clairement défini pour ce qui va suivre : une stratégie simple mais efficace pour obtenir rapidement des résultats.)

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Au lieu de se contenter d'un statu quo, ce couple a trouvé une solution pour partager son temps entre Londres et la Nouvelle-Zélande.

Nous sommes Paul et Kim, un couple marié originaire de Nouvelle-Zélande vivant à Londres – littéralement aux antipodes de notre pays ! Après sept années passées dans notre nouvelle ville, avec une vie que nous ADORONS, nous avons pris conscience du poids de la distance – en particulier d'être si loin des parents âgés et malades, des amis, des frères et sœurs, des nièces, des neveux et des filleuls.

Nous nous sommes dit qu'il n'y avait que deux possibilités :
Abandonner notre vie, nos carrières, notre appartement et notre environnement de Londres pour retourner définitivement

en Nouvelle-Zélande. (Noooooooooon !)

Utiliser tous nos congés payés et nos économies pour rentrer tous les ans en Nouvelle-Zélande. (Mais à quoi bon vivre à Londres si on ne peut pas profiter d'une partie de ses vacances pour découvrir l'Europe ? Et un séjour par an, est-ce vraiment suffisant quand on a besoin de moments de qualité avec sa famille ?)

Le défi : comment créer une vie (et un travail !) avec la liberté de travailler depuis le lieu de notre choix, afin de passer plus de temps en Nouvelle-Zélande sans sacrifier tout ce que nous avons construit à Londres ?

Nous avons testé la deuxième option et utilisé tous nos congés payés et nos économies pour passer un mois en Nouvelle-Zélande. C'était stressant et un peu déchirant. Lors d'un trajet en voiture entre deux villes, nous avons eu une longue conversation, profonde et émouvante, sur notre vie. Nous ne voulions pas rentrer en Nouvelle-Zélande de façon permanente, mais vivre et travailler à Londres n'était pas une solution viable non plus.

C'est alors que nous avons eu une fulgurance ! Pourquoi ne pas créer notre entreprise ?! Nous pourrions associer nos compétences, travailler de n'importe où et passer plus de temps ensemble !

Je me suis inscrite à la B-School depuis mon téléphone, alors que nous étions encore en voiture, sur l'autoroute du sud d'Auckland ! Après un essai avec deux entreprises, une pour chacun de nous, nous avons compris que vendre des produits que *nous* aimions n'était pas suffisant pour faire prospérer une entreprise. Pour cela, il faut que *d'autres personnes* les aiment aussi.

Notre citation de l'année a été : « Tout est possible. » Dès que nous étions perdus ou abattus, c'est ce que nous nous disions mutuellement pour nous remonter le moral et repartir. Finalement, nous avons compris que deux projets distincts divisaient notre énergie. Il fallait au contraire associer nos forces.

Mais être mariés depuis dix-sept ans est une chose, réussir à travailler ensemble avec succès, en tant que collègues, en est une autre. Nous avons donc fait ce que nous avons évité jusque-là – une véritable étude de marché. Là, nous avons découvert qu'en fait, nous étions carrément bons dans ce domaine. Cela associait parfaitement nos compétences.

Alors voilà. Notre activité, maintenant, c'est d'aider les entrepreneurs à comprendre les attentes de leurs clients. Un an plus tard, nous avons une petite entreprise qui nous permet de travailler depuis le lieu de notre choix. Nous écrivons ces lignes depuis le soleil de Nouvelle-Zélande, où nous passons trois mois avec notre famille et nos amis tout en télétravaillant avec des clients dans quatre pays.

Notre rêve est devenu réalité ! Non seulement nous passons du temps de qualité avec notre famille sans abandonner notre vie à Londres, mais nous avons aussi réalisé d'autres rêves, ceux que nous avions en tête, mais que nous ne savions pas comment concrétiser...

Rêve bonus 1 : nous allons rentrer au Royaume-Uni en passant par la Californie, où nous resterons un mois. La Californie nous a toujours fascinés – le soleil, les plages, la Silicon Valley, et la culture du yoga et des jus verts. Maintenant, nous allons découvrir tout cela !

Rêve bonus 2 : lorsque nous nous sommes installés à Londres, l'un de nos rêves était de vivre dans un pays européen et d'en apprendre la langue, mais nous n'avions aucune idée de la façon de procéder. Maintenant, ça aussi va devenir une réalité ! Après la Californie, nous passerons deux mois en Espagne pour y vivre, y travailler et apprendre l'espagnol ! Olé !

Tout est possible ! a bouleversé nos vies, de la meilleure façon qui soit. Nous espérons que beaucoup d'autres gens entendront cette phrase et seront encouragés à accomplir leurs plus grands rêves – même ceux auxquels ils ont renoncé, comme nous l'avions fait.

– Paul et Kim

En télétravail !

1. Moment et-puis-merde : nom commun. Décrit le moment où vous cessez de paraître à votre avantage et d'essayer de vous intégrer, pour écouter enfin votre cœur. Généralement, ce sont des tournants majeurs et positifs.

LANCEZ-VOUS AVANT D'ÊTRE PRÊT

“ Êtes-vous prêt ? finit par demander Klaus.

– Non, répondit Sunny.

– Moi non plus, dit Violet, mais si nous attendons d’être prêts, nous allons attendre jusqu’à la fin de nos jours. ”

Lemony Snicket, *Ascenseur pour la peur*

J’ étais au pied du bâtiment de Viacom, à Times Square. Les touristes et les gens travaillant dans le quartier passaient à côté de moi en marchant rapidement, et me bousculaient de tous les côtés. J’avais les mains moites, la tête qui tourne, la nausée. J’ai repéré une poubelle métallique à l’angle de Broadway et de la 45^e rue. *Fallait-il vomir maintenant ou attendre d’être à l’intérieur ?* J’avais le sentiment de commettre une imposture totale. Pas une once de ma personne ne se sentait prête pour ce que j’étais sur le point de faire.

Laissez-moi vous expliquer.

Vous vous souvenez que je me suis mise à sangloter lors de mon premier vrai cours de danse au Broadway Dance Center ? Et que je n'arrivais pas à croire que j'avais gâché tant d'années à penser à la danse au lieu de danser pour de vrai ? J'avais eu toutes les peines du monde à suivre, dans ce cours. Pourtant, même si la chorégraphie me donnait du mal et même si je ne vibrais pas avec la musique ni avec le style de danse, ce cours à lui seul a changé ma vie. Il a libéré le kraken de la danse qui sommeillait en moi. Souvenez-vous qu'alors, je dormais encore sur un matelas gonflable dans l'appartement de mon amie, croulant sous les dettes et tentant de m'en sortir. Prendre des cours réguliers au Broadway Dance Center me semblait impossible à l'époque (vingt dollars par cours, ça finit par faire une somme), mais il fallait trouver un moyen d'aller de l'avant. Heureusement, j'avais un abonnement chez Crunch Fitness. Crunch était connu pour ses cours de fitness collectifs innovants et avait une bonne équipe de profs de danse.

Le hip-hop était (et reste toujours) ma grande passion. C'est ce que j'ai écouté quand j'étais ado, c'est toujours ce qui me donne la pêche. En plus de mon activité de coach et de mon travail dans un bar, je me suis mise à aller à tous les cours de danse hip-hop figurant sur le planning du club de gym, aux quatre coins de la ville. Jamais je n'avais appris de chorégraphies jusqu'alors et je me suis lancée, tête la première. Il me fallait du temps pour piger les enchaînements, mais je me suis accrochée. Ce qui me manquait en technique et en expérience, je le compensais en redoublant d'efforts. J'ai fait cela pendant plusieurs mois, jusqu'à être une véritable accro du cours de Crunch et à devenir membre de ce que nous appelions affectueusement la « mafia du premier rang » – ces personnes qui arrivent tôt au cours, revendiquent leur place à l'avant de la salle et se donnent à fond. Genre avec les cheveux qui vous fouettent la figure et le visage ruisselant de sueur. Un jour, un événement inattendu s'est produit. Après le cours, alors que je dégoulinais encore de transpiration et que j'essayais de reprendre mon souffle, la prof est venue vers moi et m'a dit : « Tu es une bonne danseuse. Tu as de l'énergie. Est-ce que tu as déjà pensé à donner des cours ? »

J'ai légitimement regardé derrière moi, incrédule. « QUOI !?! MOI ? DONNER DES COURS !?! » Abasourdie, j'ai pensé : « Elle a fumé ou quoi ? Qu'est-ce qu'elle raconte ? »

Elle a poursuivi : « Nous allons bientôt faire passer des auditions de profs. Tu devrais tenter ta chance. »

J'étais stupéfaite et sceptique, mais aussi très intriguée. Mon estime de soi était au plus bas depuis si longtemps qu'il était encourageant d'entendre quelqu'un décréter que j'étais légèrement douée pour quelque chose.

Comment bien flipper sur son avenir : le test des dix ans

“ Dans la vie, il y a deux types de souffrance : la souffrance de la discipline et la souffrance des regrets. La discipline se pèse en grammes, les regrets en tonnes. ”

Jim Rohn

De retour chez mon amie, installée sur mon matelas gonflable, je me suis demandé s'il fallait donner une chance à cette audition de professeur. J'étais tiraillée. Sans aucun doute, j'aimais ce que j'apprenais et je me sentais pleinement vivante en cours. Mais était-il raisonnable de consacrer du temps et de l'énergie à cette nouvelle activité alors que j'avais désespérément besoin de développer mon entreprise de coaching, de gagner plus d'argent et – bonne idée – de trouver un logement stable ? C'était ma quatrième année d'échecs professionnels consécutifs. J'étais loin de ma famille, j'abusais carrément de l'hospitalité de mon amie et je ressentais une pression incroyable pour assurer et me comporter en adulte. *Est-ce que je ne risquais pas de me disperser en me lançant dans la danse ? Voire de compromettre mon avenir ?* C'est alors que j'ai eu l'idée de me poser une question simple et éclairante :

Est-ce que, dans dix ans, je regretterai de NE PAS l'avoir fait ?

Autrement dit, quand j'aurai 35 ans, est-ce que je repenserai à celle que j'étais à 25 ans en regrettant de ne pas m'être consacrée plus sérieusement à la danse et au fitness ?

RÉPONSE :

Mais carrément !

Instantanément (et viscéralement), j'ai su que la Marie de 35 ans aurait très certainement envie de coller une claque à la Marie actuelle. Une bonne claque.

L'anxiété d'anticipation est une tendance humaine très répandue, qui pousse à s'inquiéter de l'avenir au détriment d'une vie pleine et épanouissante dans le présent. En revanche, lorsque anticiper l'avenir est fait stratégiquement (comme dans le cas du test des dix ans), le stress dû à une souffrance future peut être un puissant catalyseur de changement. Lorsque j'ai réalisé que la Marie de 35 ans regretterait de ne pas avoir au moins exploré l'enseignement de la danse, ça a fait tilt. Et je me suis concentrée sur la meilleure façon de me préparer à cette audition : j'ai demandé conseil au plus grand nombre possible de professeurs de danse. J'ai travaillé comme une dingue pour mettre au point un enchaînement simple. J'ai trouvé une musique qui déchire. Et je me suis entraînée, encore et encore et encore.

Le jour de l'audition, j'étais exagérément souriante et visiblement nerveuse. Mais j'ai réussi à faire ma choré. On m'a donné une longue liste de points à améliorer, mais désormais, je figurais officiellement sur la liste des profs remplaçants. Ensuite, je me suis mise à observer mes profs préférés, dans les cours de danse ou de fitness, en ayant toujours un petit bloc-notes sur moi. Et dès qu'un prof disait ou faisait quelque chose d'inspirant, je m'accroupissais, griffonnais une note, puis me relevais pour reprendre les mouvements. Mon objectif était d'absorber le plus d'infos possible sur la façon de faire un bon cours. Plus je m'immergeais dans le monde de la danse et du fitness, plus je me sentais bien dans ma peau.

Ces progrès, infimes mais significatifs, ont commencé à se répercuter sur mon travail de coach. Je me suis mise à communiquer de manière plus claire et plus succincte. Mon énergie et mon enthousiasme ont augmenté. Puis un jour, semble-t-il venu de nulle part, j'ai reçu un précieux petit message de la part des dieux de la Carrière. Leur cadeau était une

expression toute simple tenant en deux mots. Mais, avant de la partager avec vous, j'aimerais donner un élément de contexte...

Une inspiration venue de l'île des jouets inadaptés

“ La normalité n'est pas une chose à laquelle aspirer, mais une chose à fuir. ”

Jodie Foster

J'adore les films d'animation de Noël. L'un de mes préférés est *Rudolph, le petit renne au nez rouge*, un grand classique de 1964. Pour ceux qui ne connaissent pas l'histoire : Rudolph est ostracisé dans sa communauté de rennes, car il n'est pas comme les autres. Il a un gros nez rouge lumineux qui le rend différent. Blessé et humilié, il s'enfuit dans les bois, où il rencontre Hermey l'elfe, qui a fugué, lui aussi. Mort de honte, Hermey s'est enfui de l'atelier du père Noël parce qu'il n'avait aucune envie de passer sa vie à fabriquer des jouets. Hermey avait d'autres aspirations – un rêve si inhabituel que lorsqu'il en a parlé à son entourage, on s'est moqué de lui au pôle Nord. Son rêve ultime : devenir dentiste. Rudolph et Hermey décident d'être marginaux ensemble et se retrouvent sur l'île des jouets inadaptés, là où vivent tous les jouets mal-aimés ou non désirés du monde. On y rencontre un adorable train aux roues carrées. Un cow-boy qui chevauche une autruche. Et, mon préféré, un diable en boîte qui pleure parce qu'il s'appelle Charlie : « Quel enfant demande un CHARLIE en boîte ?! »

Je me considère comme une résidente honoraire de l'île des jouets inadaptés. Comme Rudolph et Hermey, j'ai toujours eu l'impression de ne pas être à ma place, avec des choix qui semblent régulièrement à contre-courant. C'est pourquoi ce que je vais partager avec vous – mon cadeau surprise de la part des dieux de la Carrière – m'a été si utile. Lorsque j'ai entendu cette expression de deux mots pour la première fois dans ma tête, c'est comme si quelqu'un d'autre me l'avait soufflée. Comme si un secret m'avait été révélé pour m'aider à avancer sur mon chemin d'inadaptée.

Entrepreneuse

Multipassionnée

Marie...

Tu ES une entrepreneuse multipassionnée.

Maintenant, arrête de pleurnicher sous prétexte que je ne t'envoie jamais de signes.

À ce stade de ma vie, ce mot composé inventé a eu un effet transformateur. À partir de ce moment et sans trop y avoir réfléchi, lorsque les gens me demandaient ce que je faisais dans la vie, je me suis mise à dire que j'étais une entrepreneuse multipassionnée. Au lieu de ressentir de la honte parce que je n'avais pas une bonne réponse unique, validée par la société, j'éprouvais un imperceptible sentiment de fierté. Chaque fois que je disais « entrepreneuse multipassionnée », les gens étaient intrigués et demandaient des explications. Je parlais alors un peu de tout ce que je faisais pour gagner ma vie : coach, assistante personnelle d'un photographe, barmaid, et je disais aussi que je travaillais depuis peu dans la danse et le fitness. Cette phrase m'a située dans un contexte nouveau. Et, dès lors, je me suis vue sous un nouveau jour. Et cela, ce qui ne surprendra personne, a conduit à de nouvelles opportunités.

Notre culture est imprégnée de notions dépassées en matière de trajectoires professionnelles, de vocations et de moyens de subsistance, qui sont en grande partie le fruit de l'ère industrielle et de la tendance à la spécialisation. Bien avant que vous ne soyez devenu un adulte fonctionnel, on attend de vous que vous choisissiez une activité (bien rémunérée), que vous vous endettiez jusqu'au cou pour faire les études correspondant à cette activité, que vous vous en teniez à ce choix pendant les quarante et quelques années à venir, que vous priiez pour gagner assez d'argent pour prendre un jour votre retraite et que vous ne finissiez pas sans le sou avant de mourir. Cette idée est non seulement carrément dépassée, mais dangereuse à bien des égards, notamment parce que nous sommes nombreux à ne tout simplement pas être faits pour ce type de trajectoire étroite au long cours.

Certes, des gens consacrent instinctivement et avec bonheur leur vie à un seul domaine. Ils ont une idée claire et enthousiaste, parfois même dès l'enfance, de ce qu'ils veulent faire. Il faut absolument que je devienne_____

Écrivain. Maçon. Musicien. Neuroscientifique. Responsable commercial. Mathématicien. Ingénieur. Inventeur. Avocat. Acteur. Etc. Nous adorons ces gens. Et vous en faites peut-être partie.

Mais certains individus ne sont pas câblés ainsi. Nous sommes des créatifs multipassionnés, des traits d'union entre des disciplines variées, et souvent disparates en apparence, sur des années, voire des décennies. Finalement (et nous en prenons généralement conscience avec le recul), nous enchevêtrons d'innombrables compétences, expériences et idées pour créer un genre de tapisserie de carrière faite de plusieurs épaisseurs et de facettes multiples, unique en son genre.

Une chose est sûre : il n'existe pas de méthode brevetée pour découvrir le travail de sa vie. Nous vivons tous des aventures résolument personnelles. Il faut avoir la sagesse de croire aux signaux de votre cœur et le courage de suivre votre propre chemin.

Grâce à ces deux petits mots tout simples – « entrepreneuse multipassionnée » – j'ai cessé, enfin, de vouloir me faire entrer dans une case de carrière conventionnelle. Ils m'ont donné la liberté émotionnelle dont j'avais besoin pour déployer mes ailes d'inadaptée et prendre mon envol.

Ce vilain petit mensonge qui vous cloue au sol

“ Redoubler d'efforts pourrait permettre de surmonter un déficit de confiance en soi. ”

Sonia Sotomayor

Revenons-en au moment où j'étais à deux doigts de vomir dans une poubelle devant l'immeuble Viacom. Deux semaines plus tôt, j'avais commencé à donner des cours de hip-hop dans une salle de fitness Crunch. Par le plus grand des hasards, parmi les élèves d'un de mes premiers cours, se trouvait une productrice de MTV. À la fin du cours, elle est venue me voir et s'est présentée. « J'ai adoré tes choix musicaux et ton énergie ! Tu sais, je travaille sur une émission et nous cherchons un

chorégraphe/producteur. Tu devrais venir rencontrer mon boss. Je pense que tu serais géniale pour ce job. »

Souvenez-vous : j'étais archidébutante dans l'univers de la danse. Je venais à peine de commencer à donner des cours – et dans une salle de fitness, en plus, pas dans un studio de danse professionnel. Quelques mois seulement s'étaient écoulés depuis ma crise de larmes au cours de modern jazz pour débutants du Broadway Dance Center. Et voilà qu'on me proposait un entretien pour un poste chez MTV. Voici à peu près ce qui s'est passé dans mon cerveau :

Ah NAAAN ! Je ne suis carrément pas encore prête pour ça ! Franchement, cher univers. Est-ce que cette occasion n'aurait pas pu se présenter un tout petit peu plus tard – une fois que j'aurais trouvé ce que j'ai décidé de faire ? Une fois que j'aurais plus d'expérience ? Plus confiance en moi ? Quand je serai, genre, plus... PRÊTE ?

Mais voici une vérité que je constate, toujours et encore :

**On ne se sent jamais prêt pour les choses importantes
qu'on est destiné à faire.**

J'étais ultrapaniquée, mais impossible de refuser un truc pareil ! J'ai grandi en regardant MTV ! C'était une marque géniale. En plus, j'avais besoin de gagner plus d'argent. Il fallait au moins tenter sa chance. J'ai donc dit oui, j'ai pris rendez-vous pour un entretien et je suis arrivée, en vrac, devant le bâtiment de Viacom. Après avoir respiré profondément plusieurs fois, je suis entrée, j'ai passé le contrôle de sécurité et j'ai pris l'ascenseur. Pendant le trajet jusqu'au vingt-quatrième étage, je me suis ressaisie. Il fallait donner le meilleur de moi-même. C'était une occasion unique, de celles qui ne se présentent qu'une fois au cours d'une vie. Je ne rajeunissais pas et je savais que si je laissais la peur me freiner, j'allais le regretter.

En plus, cette expérience pouvait m'aider à obtenir autre chose que je désirais plus que tout : un moyen d'accélérer mon apprentissage de manière exponentielle. L'immersion dans l'environnement de MTV allait me forcer à évoluer en tant que danseuse, chorégraphe et meneuse dix à vingt fois plus vite que si j'avais tâtonné, en essayant d'assembler les éléments par moi-

même. Je suis arrivée au vingt-quatrième étage et j'ai traversé le hall jusqu'au bureau du boss. J'ai secoué mes mains, fait rouler mes épaules, enroulé ma nuque, puis j'ai frappé à sa porte. Bref, je vous passe les détails, mais...

J'ai décroché le job.

Sincèrement, ce poste était d'autant plus terrifiant que, soudain, je devais diriger, gérer et soutenir sur le plan créatif des danseurs bien plus expérimentés que moi. Par moments, ma naïveté était manifeste. Parfois, ils utilisaient dans la discussion des termes de danse que je n'avais jamais entendus et qui correspondaient à des mouvements que j'étais incapable d'exécuter. Régulièrement, je me sentais vraiment débile.

Et, pourtant, cette décision précise de dire oui, bien avant d'être « prête », a été le point de départ d'une série de projets incroyables qui se sont transformés en une partie extrêmement satisfaisante de ma carrière. Grâce à ce seul et unique choix, j'ai ensuite joué dans plusieurs vidéos de fitness-danse, j'en ai dirigé d'autres, j'ai chorégraphié des publicités, je suis devenue une athlète Nike et j'ai voyagé dans le monde entier.

Il n'est pas exagéré de dire que cette décision précise de me lancer *avant* d'être prête a eu un impact majeur sur tout le cours de mon activité et de ma vie. Les relations que j'ai nouées, les compétences que j'ai renforcées devant la caméra (coucou, future *MarieTV* !) et l'expérience de la production grâce à cette seule décision ont été énormes. J'ai aussi gardé mes clients de coaching et mon job dans un bar, ce qui veut dire que j'ai appris à gérer mon temps comme une cheffe d'entreprise. De plus, je continue à utiliser cette méthode – me lancer avant d'être prête – pour apprendre et me développer plus vite. Aujourd'hui, je vais vers les projets qui me mettent en difficulté et, pas une seule fois, commencer avant de me sentir prête n'a manqué de produire de bons résultats.

Sur *MarieTV*, j'interviewe parmi les personnes les plus créatives et les plus accomplies au monde. Et devinez quoi ? Presque toutes racontent qu'elles se sont lancées avant de se sentir prêtes. Je suis sûre que, vous aussi, vous avez constaté cela. N'avez-vous pas vécu certaines de vos expériences de croissance les plus précieuses après avoir ignoré ce petit mensonge du « je ne suis pas encore prêt » ? Parce que vous êtes allé de l'avant malgré la peur, les hésitations et les incertitudes ? Mon intuition est que oui, c'est le cas. En raison d'une vérité intemporelle :

Tout progrès commence par une décision courageuse.

Progrès personnels. Progrès professionnels. Progrès collectifs, sociétaux – tous sont nés de la décision d’agir d’une seule personne. De se lever. De parler. D’agir. Généralement bien avant une quelconque garantie de réussite. Autre chose que bien des gens ne voient pas : l’action *précède* le courage d’agir. **C’est l’action qui engendre le courage, et non l’inverse.**

L’action génère aussi la motivation. Au lieu d’attendre que l’inspiration vienne, l’action incite à aller de l’avant.

Pensez à l’exercice physique. On n’a pas toujours envie de se bouger. En fait, on peut même avoir très envie de ne pas se bouger. Écoutez la voix dans votre tête, et vous entendrez quelque chose comme : « Je n’en ai pas envie. Je suis fatigué(e). J’ai la flemme. Je m’y mettrai demain. » Cependant, un phénomène particulier se produit à l’instant où vous lacez vos baskets et où vous vous bougez quand même. Une autre force, plus puissante, prend le dessus. En quelques minutes, vous vous sentez plus énergique, plus vivant. Inspiré, même. Faites de l’exercice plusieurs jours de suite et BAM – c’est l’effet domino. Sans grand effort, vous vous mettez à avoir envie de manger plus sainement. Vous boirez plus d’eau. Peut-être même que vous attendrez avec impatience votre prochaine séance de sport. Ce phénomène peut s’observer dans quasiment tous les domaines de la création. Un corps en mouvement tend à rester en mouvement. Faire génère le désir de continuer à faire.

C’est pourquoi la pratique du « commencer avant d’être prêt » est un élément essentiel de la philosophie du tout-est-possible. En commençant avant d’être prêt, on contourne l’inertie et on met à profit la dynamique. Cela s’applique à tout ce que nous voulons concrétiser. La dynamique est l’*élixir secret*, et la seule façon d’obtenir cette dynamique est de suivre le principe suivant :

Vous devez désobéir à la petite voix dans votre tête qui vous souffle : « Je ne suis pas encore prêt. »

Vous voulez savoir pourquoi ? Parce que cette voix vous raconte des foutaises. Cette voix est un vilain petit parasite paresseux, pleurnichard, qui tourne en boucle et qui vous pourrit la vie. Cette voix – celle qui vous dit constamment que vous n’êtes vraiment pas prêt, que vous n’avez vraiment

pas envie de faire ceci ou cela, que vous êtes incapable, incompetent et que vous n'assurez pas – cette voix n'est pas vous et elle ne dit pas la vérité. Le seul pouvoir qu'elle possède est l'attention et le crédit que vous lui accordez. Soyez vigilant, car cette petite voix est rusée. Elle va faire son possible pour vous maintenir dans l'immobilisme, en dégainant des mensonges logiques et rationnels.

Ce n'est pas le bon moment.

Il faut que j'attende que _____ arrive.

Si je commençais maintenant, je commettrais trop d'erreurs.

Je n'ai pas les connaissances nécessaires.

Mon planning n'est pas encore totalement finalisé.

Je ne peux pas risquer _____ avant de savoir _____ si _____ va marcher.

Cette petite voix ne sait faire qu'une chose : débiter la même rengaine et décréter que vous êtes incapable. Ne l'écoutez pas. Plus vite vous prendrez l'habitude de lui désobéir, plus vite vous renforcerez votre capacité à tout concrétiser.

Commencer avant d'être prêt : mode d'emploi

La stratégie du « commencer avant d'être prêt » est très claire : il faut arrêter de réfléchir et commencer à agir. Entreprenez une action. N'importe laquelle. Envoyez cet e-mail. Inscrivez-vous à un cours. Décrochez votre téléphone. Planifiez la réunion. Ayez cette conversation.

C'est pourquoi j'ai insisté au [chapitre 6](#) pour que vous rendiez votre rêve précis, mesurable et réalisable. Commencer à concrétiser le rêve de « voyager davantage » est beaucoup moins facile que « faire un stage de surf au Costa Rica cet été ». Quand un rêve est décomposé en différents éléments, les prochaines étapes à réaliser deviennent terriblement évidentes. Voici quelques conseils pour maîtriser l'art de commencer avant d'être prêt.

1. Méfiez-vous de la procrastination déguisée en « recherches et planification »

Commencer avant d'être prêt ne signifie pas être ignorant ou désorganisé. En fonction de la nature du rêve et de vos connaissances, des recherches et une planification initiales peuvent s'avérer nécessaires. Par exemple, pour réaliser votre rêve ultime de parler couramment l'espagnol dans douze mois, vous pouvez faire des recherches sur des stages d'immersion linguistique et des cours particuliers, et télécharger une application pour apprendre cette langue. Ça, c'est parfait.

Mais attention : des recherches et une planification approfondies sont souvent un moyen de remettre les choses à plus tard. On peut passer des semaines, des mois, voire des années à se « préparer » sans faire de progrès réels et tangibles. Les recherches, surtout en ligne, peuvent être particulièrement dangereuses. Trop souvent, je me suis laissé entraîner dans des recherches de plusieurs heures et de plusieurs jours, qui étaient de véritables failles temporelles.

Souvenez-vous : vous n'avez pas besoin de tout savoir sur votre rêve, ni de planifier chaque étape. Cessez de vous cacher derrière des livres et des sites Internet. Développez plutôt une démarche reposant sur l'action. Prenez des rendez-vous. Ayez des conversations dans la vie réelle. Vous en apprendrez davantage et vous progresserez plus vite. Commencez avant d'être prêt. Commencez avant d'être prêt. Commencez. Avant. D'être. Prêt.

Si vous devez faire des recherches, restez concentré. Internet est un véritable champ de mines jalonné de distractions qui peuvent engloutir vos ressources les plus précieuses : le temps et l'énergie. Votre objectif devra toujours être de trouver suffisamment d'informations pour votre prochaine étape, et rien de plus. Ne comptez pas trop sur votre volonté. Les liens, les pubs, les notifications et les e-mails sont bien trop alléchants. Au lieu de cela, fixez-vous un objectif clair pour votre recherche (la SEULE ET UNIQUE chose que vous cherchez à apprendre/trouver/confirmer/faire) et une période de temps bien définie pour cela. Ensuite, réglez une minuterie, trouvez les informations nécessaires et agissez immédiatement.

2. Jouez votre peau

Trouvez un moyen de mettre en jeu votre temps, votre argent et/ou votre ego. Autrement dit, imaginez des gages avec des conséquences réelles et

douloureuses si vous n'avancez plus. La psychologie cognitive et la théorie de la décision montrent que l'être humain a une aversion de la perte. Cela signifie qu'on préfère, et de loin, éviter les pertes plutôt que d'avoir des gains. Imaginons qu'un billet de vingt dollars tombe accidentellement de votre poche et que vous le perdiez. Cette perte vous affectera beaucoup plus que la joie que vous ressentiriez en trouvant vingt dollars par terre.

Un bon moyen de s'impliquer est de prendre un engagement financier. Au début de ma vie professionnelle, j'étais terrorisée à l'idée de parler en public. Je savais que c'était une compétence importante, alors j'ai rejoint un club d'éloquence. La cotisation était d'environ 50 dollars. J'arrivais à peine à joindre les deux bouts, alors en plus de vouloir sincèrement améliorer ma prise de parole en public, je ne voulais surtout pas gaspiller cet argent. En m'impliquant davantage dans le groupe, j'ai sympathisé avec les autres membres. Ces relations sociales ont ajouté un élément de motivation. Quand je n'allais pas aux réunions, je ressentais de la culpabilité, de la honte et de l'embarras – ce que j'ai mis à profit pour me motiver davantage encore à aller de l'avant.

Il existe de nombreux outils numériques pour vous aider. Cherchez dans un moteur de recherche *Appli pour atteindre ses objectifs + [l'année en cours]*. Vous découvrirez diverses merveilles avec un large éventail de fonctionnalités. Le principe est le suivant : vous fixez votre objectif (par exemple, écrire cinq cents mots par jour, cinq jours par semaine) et vous déterminez l'amende financière que vous devrez payer si vous ne respectez pas cet objectif. Si vous n'agissez pas, vous perdez cette somme. Certaines applications permettent même de choisir ce qu'il advient de l'argent perdu. Vous pouvez l'envoyer à votre pire ennemi ou le faire verser à une cause ou à une organisation que vous détestez – l'aversion de la perte portée à son paroxysme.

Quelle que soit la méthode, donner un enjeu aide à lutter contre la procrastination. Ne déconnez pas. C'est votre vie qui est en jeu. Faites le nécessaire pour commencer – tout de suite.

3. Privilégiez la croissance et les apprentissages plutôt que le confort et la certitude

Comme beaucoup d'entrepreneurs dans la phase de démarrage, j'ai tout fait moi-même durant les premières années de mon entreprise. J'avais toutes les casquettes – commercialisation et réalisation de mes prestations, tenue de planning, facturation, mises à jour du site Web, création de contenus, e-mails, service à la clientèle – et j'en passe.

J'ai fini par atteindre un point de rupture, où il m'était impossible de faire face à toutes les tâches. Il fallait embaucher quelqu'un, mais cette étape me terrorisait. Je n'avais que très peu de moyens, donc recruter me semblait impossible. De plus, je n'avais jamais été patronne jusque-là. Et je n'avais aucune idée de la marche à suivre pour trouver, embaucher, former, déléguer ou gérer quelqu'un.

Tout cela était lourd à gérer et représentait un véritable saut dans l'inconnu. Mais j'avais un choix crucial à faire. Soit je restais dans ma zone de confort et je continuais à essayer d'en faire toujours plus, de nager plus vite, de pédaler plus énergiquement. Soit je grandissais et j'apprenais à embaucher quelqu'un. Je pouvais commencer avant d'être prête et appliquer le principe du tout-est-possible.

Intuitivement, je savais qu'en restant dans ma zone de confort plus longtemps, j'anéantirais précisément ce que je travaillais si dur à construire : mon entreprise. La prochaine étape était donc claire.

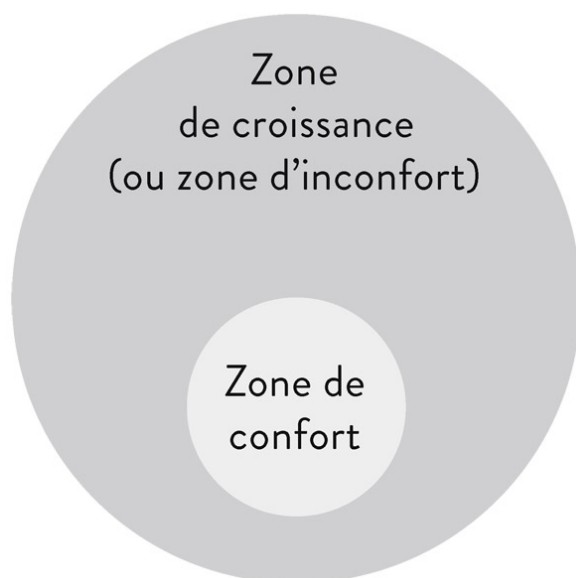
Il était temps de commencer à vivre dans ce que j'appelle maintenant la « zone de croissance ». Sinon, impossible de passer à la vitesse supérieure.

La zone de croissance est un lieu magique, mais aussi totalement flippant. Il n'empêche que c'était le seul endroit où je pouvais apprendre à être une patronne, à déléguer et à me développer au-delà de l'entreprise composée d'une seule personne. Entrer dans la zone de croissance était synonyme d'incertitudes. D'inconfort. Et j'allais aussi probablement me prendre des gamelles. Beaucoup de gamelles.

Vous savez quoi ? C'est exactement ce qui s'est passé. Des erreurs, j'en ai commis des tonnes. Au début, j'ai embauché les mauvaises personnes. J'avais un mal fou à déléguer. J'ai énormément douté de moi, j'ai perdu confiance et j'ai pleuré. Mais après m'être installée dans cette zone de croissance, j'ai refusé de baisser les bras. Impossible de revenir en arrière. Et j'ai fini par assurer.

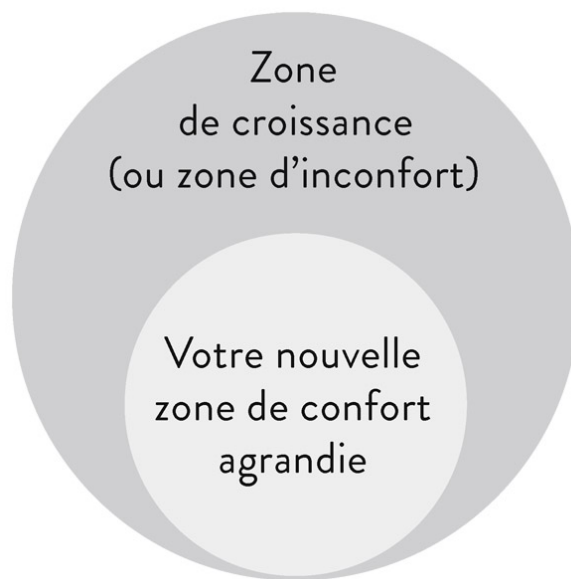
Dans la zone de confort, où la plupart des gens passent beaucoup trop de temps, la vie semble sûre. Même si le quotidien est stressant, au moins on

s'y sent en sécurité, car c'est familier. On a l'habitude de ces schémas, même s'ils sont dysfonctionnels. Un monstre, certes, mais familier.



Mais tout ce que vous rêvez de devenir, de réussir ou de régler existe dans la zone de croissance (ou zone d'inconfort). Dans la zone de croissance, une chose est sûre : vous vous sentirez vulnérable et vous manquerez d'assurance, mais pour grandir, il va falloir vous défaire (du moins provisoirement) de votre besoin de confort et de sécurité. Vous devez vous entraîner à valoriser la croissance et l'apprentissage avant tout le reste.

C'est dans la zone de croissance que vous allez acquérir de nouvelles compétences et de nouvelles aptitudes. C'est là que vous gagnerez en force et en expertise, là où vous produirez de nouveaux résultats. Restez suffisamment longtemps dans votre zone de croissance, et une chose extraordinaire se produira : la zone de croissance deviendra votre *nouvelle* zone de confort.



Zone de croissance (ou zone d'inconfort) Votre nouvelle zone de confort
agrandie

Toutes ces choses qui vous semblaient si terrifiantes autrefois ne vous font plus peur. Votre confiance en soi s'accroît, ce qui renforce votre détermination à relever la prochaine série de défis. Vous commencez à anticiper l'incertitude, la vulnérabilité et l'humilité inhérentes à toute expérience d'apprentissage, et à les accepter. Cette évolution est fondamentale pour maîtriser la philosophie du tout-est-possible.

Presque tout ce dont vous avez besoin pour concrétiser votre rêve nécessite de nouvelles compétences, expériences et prises de conscience. Il va falloir faire des choses inédites. Commencer avant d'être prêt n'est pas facile. Mais si vous voulez du changement, c'est indispensable.

PASSEZ À L'ACTION !

“ Agissez et vous aurez le pouvoir. ”

Ralph Waldo Emerson

- 1 **Souvenez-vous d'au moins une situation dans votre vie où – soit par choix, soit en raison d'événements indépendants de votre volonté (un nouveau job, une perte d'emploi, un déménagement forcé, une naissance ou un décès, un divorce, etc.) – vous avez *commencé avant d'être prêt* et où, finalement, vous avez obtenu des résultats précieux.**
- 2 **Repensez à une situation où vous avez repoussé le moment d'agir, parce que vous estimiez ne pas être « prêt », mais où, après être passé à l'action, vous vous êtes dit : « En fait, je m'en suis bien sorti, pourquoi est-ce que je ne l'ai pas fait plus tôt ? »**
- 3 Répondez rapidement : concernant votre plus grand rêve, quelle est l'action que vous savez devoir entreprendre pour vous lancer, avant d'être prêt ? Qu'est-ce qui vous vient tout de suite, dans votre cœur et dans votre cerveau ? Ce grand truc flippant dont vous savez, instinctivement, qu'il amorcera le processus ? Écrivez-le, noir sur blanc, et dites-le à haute voix.
- 4 **Comment pouvez-vous vous engager en termes de temps ou d'argent ou vous appuyer sur la responsabilisation sociale (c'est-à-dire la pression positive des pairs, ou la peur de la culpabilité, de la honte ou de l'embarras) pour faire un grand pas en avant dans la réalisation de votre rêve ? Mettez-vous un peu en danger et agissez, maintenant !**

Et n'oubliez pas que le test des dix ans a toute sa place dans la boîte à outils du tout-est-possible.

Faites le test des dix ans (ou des cinq, quinze ou vingt ans – choisissez l'échéance la plus appropriée à votre situation) à chaque prise de décision difficile susceptible d'avoir un impact significatif sur votre avenir et la concrétisation de votre rêve. Demandez-vous : « Dans dix ans, est-ce que je regretterai de NE PAS avoir fait cela ? »

Trop de gens s'appuient sur leur esprit rationnel et logique pour trouver la réponse. Ne commettez pas cette erreur. Comme nous l'avons vu au [chapitre 5](#) sur la peur et l'intuition, soyez à l'écoute de ce que vous ressentez. Votre corps possède une sagesse et une intelligence conçues pour vous aider à tout résoudre.

Soyez attentif à ce qui se passe, sur les plans viscéral et émotionnel, en réponse à cette question.

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

À 27 ans, elle a transformé l'entreprise familiale aux prises avec le fisc, et elle a triplé son chiffre d'affaires... le tout en se battant contre un cancer du sein.

Il y a un peu plus de trois ans, j'ai repris l'entreprise de ma famille. Elle générait encore des bénéfices, mais le membre de ma famille qui l'avait dirigée avant moi était en train de faire couler la boîte, à grande vitesse : fraudes, problèmes avec le fisc, impayés auprès des fournisseurs, des clients auxquels on ne répondait jamais. Il y avait six mois de retard dans le paiement des

factures de la société, pas de trésorerie et des comptes qui avaient été trafiqués. J'ai repris l'entreprise et j'ai dû apprendre rapidement les ficelles du métier. (Je viens de l'univers du marketing et de la stratégie de marque, et mon entreprise familiale est dans la fabrication et l'ingénierie.)

J'ai appliqué avec constance la méthode du tout-est-possible. Il n'y avait aucun dossier, tout était en désordre. En gros, j'ai dû tout réinventer dans une entreprise existant depuis longtemps.

Et puis, quatre mois plus tard, j'ai appris que j'avais un cancer du sein, à l'âge de 27 ans. Ce qui n'était pas du tout prévu ! Là, j'ai dû appliquer le principe du tout-est-possible : gérer une entreprise pour faire vivre toute ma famille et vaincre un cancer du sein.

Et, dans la pratique, tout a été faisable. Après avoir effectué des recherches, j'ai mis en place des procédures de télétravail, pour pouvoir travailler depuis mon lit ou de l'hôpital. J'ai appris à déléguer et à engager des spécialistes pour m'aider. J'ai créé une « LISTE D'ATTAQUE » (une *to-do list* de choc) pour accomplir tout ce que je devais faire.

Savoir que « tout est possible » m'a apporté de l'oxygène à un moment où j'en avais vraiment besoin. Savoir que tout allait s'arranger a apaisé mon équipe et ma famille. J'ai tenu bon et j'ai multiplié notre chiffre d'affaires par trois. J'ai recruté. Et j'ai vaincu le cancer du sein.

— Amanda
Texas

8

VISEZ LA PROGRESSION , PAS LA PERFECTI ON

“ La perfection est impossible à atteindre. C’est un mythe. Et un piège. Et une roue de hamster, dans laquelle vous allez courir jusqu’à ce que mort s’ensuive. ”

Elizabeth Gilbert

Bon, d’accord, je suis un peu bizarre. J’ai des exigences élevées et légèrement idiosyncrasiques. Quand je cuisine de la sauce pour les pâtes, il faut qu’elle mijote pendant douze heures, pas une de moins. J’arrange les coussins de mon canapé en leur assénant des vrais coups de karaté pour qu’ils aient l’apparence souhaitée (ne jugez pas la technique avant de l’avoir

testée !). J'aime bien que toutes mes serviettes en tissu soient pliées d'une manière bien précise et uniforme (Josh adore que je passe derrière lui pour rectifier son pliage...). Mon directeur de la création et moi-même nous amusons de notre « mal » commun : nous sommes généralement les deux seules personnes à remarquer le pixel qui cloche sur un projet par ailleurs impeccable. « Sérieux, personne n'a remarqué ce détail qui saute aux yeux ? » C'est dire si je comprends l'envie primale de continuer à polir, peaufiner et affiner, pour obtenir un résultat parfait.

Pourtant, j'ai fini par comprendre une différence cruciale et salvatrice : avoir des critères de qualité élevés et s'y tenir n'est pas la même chose qu'être perfectionniste. Oui, les deux sont liés, mais le premier est sain et motivant. Le second est au mieux dysfonctionnel, au pire mortel. Le perfectionnisme, en réalité, n'a rien à voir avec l'exigence. Cela a à voir avec la peur. Peur de l'échec. Peur d'avoir l'air débile, peur de commettre une erreur, peur d'être jugé, critiqué et ridiculisé. C'est la peur qu'une chose toute simple puisse être vraie :

Que vous n'êtes pas à la hauteur, tout simplement.

Ce qui, soit dit en passant, est faux, incontestablement. Bien sûr, vous avez peut-être besoin de développer vos compétences et vos capacités pour réaliser votre rêve. D'ailleurs, qui n'en a pas besoin ? Mais l'idée que vous n'avez pas l'étoffe pour réussir est fausse. La petite voix dans votre tête qui vous souffle cela n'est rien d'autre que cette même voix naze, en boucle et fatiguée, dont nous avons parlé au chapitre précédent. Cette même voix à laquelle nous avons désormais décidé de désobéir, avec ardeur.

Sachez-le : la peur de ne pas être à la hauteur est universelle. Tout le monde – je dis bien tout le monde – lutte contre cette peur. Elle devient problématique lorsqu'elle produit des métastases pour devenir véritablement du perfectionnisme. Parce que le perfectionnisme est paralysant. Le perfectionnisme fait souffrir et tourner en rond. Cependant, les dangers vont bien au-delà de l'immobilisme. Une fois que le perfectionnisme aura mis la main sur votre force vitale créative, il ne reculera devant rien pour vous étouffer.

Les dangers du perfectionnisme

“ Le perfectionnisme est une maltraitance de grande ampleur qu'on s'inflige à soi-même. ”

Anne Wilson Schaef

Trop souvent, nous nous empêchons de faire une chose nouvelle par souci de trop bien faire. (De surcroît, bien faire d'emblée. Non mais.) Nous voulons donner au monde l'image de quelqu'un qui assure. Nous n'avons que peu, voire pas du tout, de tolérance pour l'espace et la grâce d'être débutant, que nous pourrions nous accorder. Le perfectionnisme n'est pas un comportement figé, c'est une façon destructrice de s'envisager. Lorsque vous faites une erreur (ou, Dieu vous préserve, échouez), vous n'êtes pas seulement déçu du résultat, mais aussi de ce que vous êtes.

Voici une illustration de l'aspect destructeur du perfectionnisme. Entre 2003 et 2006, des chercheurs ont interrogé les amis et les familles de personnes qui s'étaient suicidées peu de temps auparavant, ce qui les a conduits à une découverte choquante. Plus de la moitié des personnes décédées étaient décrites comme « perfectionnistes » par leurs proches¹. Une autre étude a révélé que les perfectionnistes ont tendance à mourir plus jeunes, tandis que les optimistes consciencieux vivent plus longtemps². En plus de vingt ans de recherche, le Dr Paul Hewitt et son collègue le Dr Gordon Flett ont mis en évidence une corrélation entre le perfectionnisme d'une part et la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires et d'autres pathologies mentales d'autre part³.

Le perfectionnisme est mortel. Il nuit à la santé, au bonheur et à la productivité. Le constat est triste et paradoxal : c'est souvent la principale source de blocage qui empêche la personne de donner le meilleur d'elle-même, de réussir au mieux et de se sentir au top. Le perfectionnisme n'est d'aucune utilité.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de s'en défaire. Plus réjouissant encore, on n'a pas besoin d'abaisser ses exigences de qualité pour y parvenir. En réalité, sans la présence toxique du perfectionnisme, vous avez davantage de chances de produire des résultats de meilleure qualité. Vous prendrez plaisir à ce que vous faites en vous accordant

l'espace pour faire des expériences. Le potentiel unique qui était piégé à l'intérieur de vous explosera sur la scène principale de votre vie.

C'est non négociable. Pulvériser le perfectionnisme, sous ses multiples formes, est une obligation. C'est aussi important pour maîtriser la philosophie du tout-est-possible que l'oxygène est nécessaire à la vie. Maintenant, allons-y.

Mon atelier fort peu fréquenté

Lorsque j'ai commencé mon activité de coach, je rêvais de m'adresser, un jour, à de grands groupes de participants. Je m'imaginais sur scène, m'adressant à des milliers de personnes. J'avais vu de grands orateurs et des enseignants en action, et je voulais désespérément arriver à ce niveau. C'était une vision exaltante. Sauf que ma réalité était très différente.

Mon entreprise n'en était qu'au stade embryonnaire. Je n'avais pratiquement aucun client payant, et l'essentiel de mes revenus me venait de mon travail dans des bars. Je vivais dans un studio de 35 mètres carrés, et je me nourrissais de quantités inquiétantes de tartines au beurre de cacahuète et à la gelée.

Pourtant, les concepts et les stratégies que j'apprenais dans ma formation me passionnaient au plus haut point. Garder pour moi toute cette sagesse nouvellement acquise me semblait criminel. *Pourquoi est-ce qu'on n'apprend pas ce genre de trucs à l'école ?!?! Comment se fait-il qu'il n'y ait pas plus de gens qui savent qu'ils peuvent vraiment changer leur vie ? C'est tellement fort !*

Je me sentais comme Violette Beauregard dans *Charlie et la chocolaterie* – si je ne faisais pas sortir rapidement ce jus de développement personnel de mon corps, j'allais éclater comme une myrtille gonflée à bloc ! Alors, du haut de mes 23 ans, j'ai décidé de répandre la bonne parole en organisant mon tout premier atelier public.

Mon amie Claire a eu la gentillesse de mettre son sous-sol à ma disposition pour y tenir la réunion. J'ai intitulé l'atelier « Comment créer une vie que vous adorez ». J'ai conçu des cahiers d'exercices officiels avec Word de Microsoft, quelques images clip art très sophistiquées, mon imprimante personnelle et une agrafeuse. Enfin, pour être sûre que mon

auditoire nombreux puisse suivre, je me suis procuré un grand chevalet, un tableau papier et quelques marqueurs. BAM. J'étais prête à tout déchirer !

Sachez que mon premier atelier public a été extraordinairement bien suivi...

Par très précisément cinq personnes.

Il y avait Claire, deux voisins qu'elle est littéralement allée alpaguer dans la rue, et mes parents (que Dieu les bénisse). Je frémis encore en me revoyant distribuer ces cahiers d'exercices faits main et agrafés à mes cinq participants. J'ai envie de cacher ma tête sous des couvertures en repensant à ce que j'ai ressenti devant cet énorme chevalet, en faisant faire à ces adultes – qui avaient tous au moins deux fois mon âge – les exercices de mon cahier. *Tellement triste, tellement pathétique*, dit cette petite voix méchante et critique dans ma tête.

Rétrospectivement, je me dis qu'il n'y a rien de pathétique à cela. J'ai agi. J'ai pris un risque. J'ai réuni ces cinq personnes. J'ai fait de mon mieux. Sans oublier que le pire événement de toute ma carrière était sans doute désormais derrière moi. *À partir de maintenant, ma cocotte, ça ne peut qu'aller mieux !* Cet atelier dans le sous-sol a donné naissance à un principe simple dont je me sers chaque fois que je sens s'élever en moi des tendances perfectionnistes pour me freiner. Notez-le noir sur blanc :

**Mieux vaut commencer en faisant un truc rikiki et naze que
de rester les bras croisés.**

Ce premier atelier a eu deux conséquences majeures. D'abord, j'ai surmonté mon perfectionnisme. Et si j'y étais arrivée une fois, j'allais pouvoir le refaire. Ensuite, j'ai fait un pas en direction de mon rêve ultime, à savoir enseigner un jour devant des milliers de personnes. M'octroyer l'espace et la grâce d'être nulle est le seul moyen que j'ai trouvé pour devenir un tant soit peu bonne dans quelque chose.

Tout pro a commencé en étant amateur. Pas un seul grand artiste, athlète, écrivain, scientifique, architecte, entrepreneur, programmeur, musicien ou potier n'a débuté en étant au sommet de son art. Lorsqu'on commence quoi que ce soit ou qu'on apprend une chose nouvelle, on est forcément néophyte. Il faut passer du statut d'outsider à celui d'initié. Respectez cela. Acceptez-le. Soyez prêt à être naze.

Souvenez-vous que le perfectionnisme est un serpent venimeux, qui vise l'artère jugulaire de votre créativité. L'une de ses attaques les plus fourbes et les plus mortelles consiste à vous pousser à la comparaison avec des maîtres accomplis.

Je ne serai jamais aussi bon que _____, alors à quoi bon ?

Ne vous engagez PAS sur ce chemin. La comparaison est de la kryptonite pour la créativité. Souvenez-vous que l'abus de Comparschläger nuit gravement à la santé.

Quelle que soit la forme qu'adoptent vos créations, il est fort probable qu'elles ne jaillissent pas d'un coup. N'adhérez pas à l'idée romantique que si vous étiez vraiment doué dans ce que vous faites – ou si vous étiez vraiment destiné à le faire – tout se passerait sans effort. Pour quelques très rares personnes (des cyborgs ?), c'est peut-être le cas. Mais pour le commun des mortels, comme nous, les créations de qualité ne suintent pas de nos pores. Elles se font dans le sang, les luttas et la sueur. Le processus n'est pas propre, il n'est pas net, il n'y a pas de formule secrète.

Dès que vous comparez vos efforts initiaux à ceux de quelqu'un qui travaille comme un dingue depuis des années, vous tombez dans le piège du perfectionnisme, qui est mortel. La solution à ce problème ? Un mantra magique. Lisez-le à haute voix :

Visez la progression, pas la perfection.

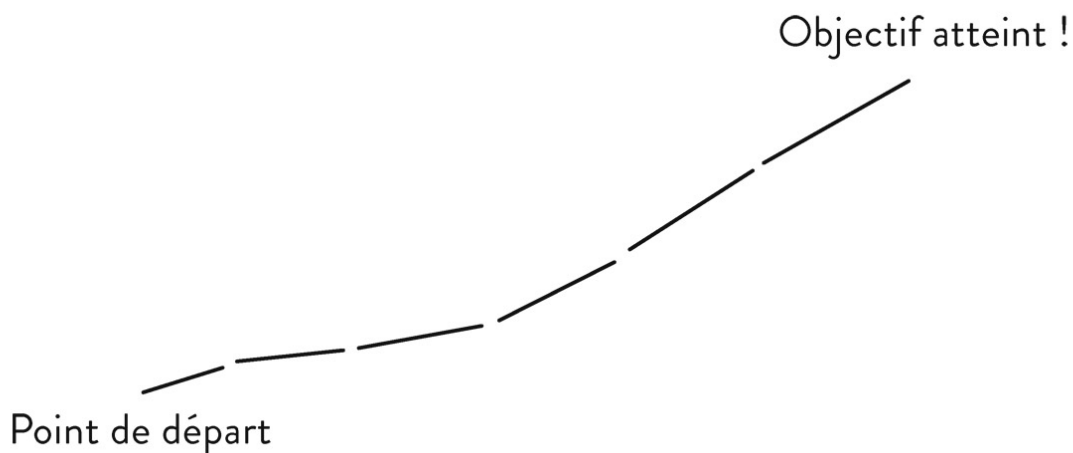
À partir de maintenant, ce sera votre seul objectif. Non pas d'être parfait, mais de progresser. Pigé ? C'est le jalon qui déterminera si vous êtes sur la bonne voie. Et la seule chose qui doit vous intéresser. Est-ce que vous avez progressé ? Est-ce que vous avez fait des efforts pour apprendre et grandir, afin d'approcher de votre but ? Qu'importe si le progrès est infime ; votre unique but est de progresser.

C'est l'un des principes fondamentaux que j'inculque aux cœurs et aux esprits des plus de 54 000 élèves de la B-School. Ce mantra a un tel pouvoir de transformation qu'une élève au moins se l'est fait tatouer sur l'avant-bras. Dans des dizaines de milliers de réponses à des questionnaires, « Visez la progression, pas la perfection » est cité régulièrement comme la révélation charnière pour les participants, celle qui change la donne. Ce

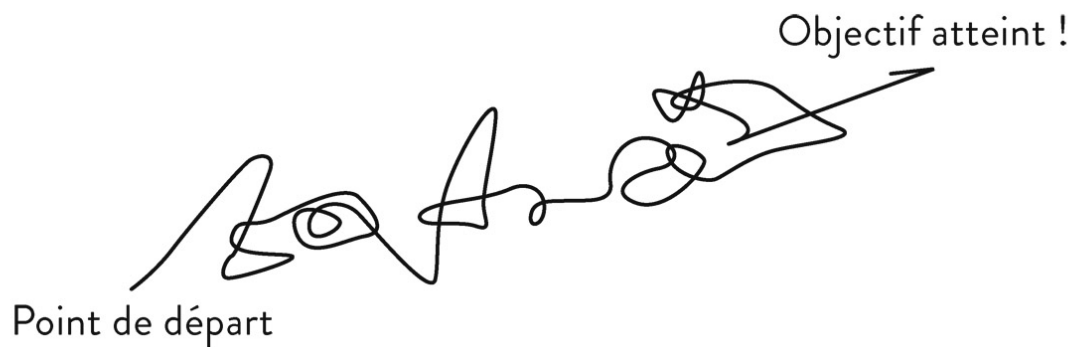
mantra transforme votre vie, en vous incitant à vous concentrer sur les seules choses qui comptent : apprendre et croître. De plus, cela évite de jeter prématurément l'éponge et de s'infliger l'intense souffrance qui accompagne les cogitations sur la prise de décision, si oui ou non vous devriez le faire.

Il faut bien comprendre que les progrès ne se font jamais en ligne droite, mais en zigzags. Un progrès a lieu, puis une régression se produit. On avance, puis on recule. On monte et on descend. Puis, on progresse latéralement, avant de reculer de nouveau. Lutter contre le rythme erratique des progrès est inutile. Attendez-vous à connaître des revers, à trébucher et à faire de gros flops en chemin. Ils sont inévitables. Et ils sont aussi des indicateurs positifs que vous progressez.

IDÉE REÇUE SUR LES PROGRÈS :
L'idée que la plupart des gens se font des progrès



LES PROGRÈS, EN RÉALITÉ :
Comment les progrès se font dans la vraie vie



N'ayez pas peur des hauts et des bas. Préparez plutôt des solutions créatives pour les gérer et en tirer des leçons. Sachez que vous aurez l'impression de faire un pas en avant, puis quatre pas en arrière. Et, surtout, cultivez la patience, l'une des forces mentales les plus décisives de la philosophie du tout-est-possible. Tout ce que vous souhaitez créer, réaliser ou expérimenter prendra sans doute plus de temps que prévu. Beaucoup plus longtemps, en fait.

Molly, l'une de nos étudiantes de la B-School, en est l'illustration parfaite. Lorsqu'elle a envisagé pour la première fois de s'installer à son compte, elle avait un job atroce. Elle n'avait pas la moindre idée d'activité à créer ni de la marche à suivre, mais elle a vu la vidéo d'une interview que j'ai faite d'une autre diplômée, qui l'a profondément inspirée. Elle a écrit : « La femme avec qui vous vous entretenez dans la vidéo parle de la première fois où elle a gagné 30 000 dollars par mois. En entendant ça, je me suis dit : "Putain, la vache, JE VEUX la même chose. Et je vais y arriver !" »

Elle a eu une idée d'entreprise et elle a travaillé sur son projet pendant deux ans. Mais Molly n'a pas réussi à faire aboutir son projet. Anéantie, elle s'est dit qu'elle était une ratée. Elle n'avait pas les moyens de maintenir son activité et était sur le point de jeter l'éponge, lorsqu'elle nous a contactés par e-mail. Nous l'avons coachée et nous lui avons aussi suggéré de partager son expérience dans notre communauté privée. Molly a courageusement publié un post sur son combat (un combat incroyablement courant, mais quand on le livre soi-même, on se sent vraiment seul). Elle a été inondée de soutien, d'idées et de feed-back constructifs. Du coup, elle a porté un regard nouveau sur son entreprise et sur ce qui pouvait être

amélioré. Boostée, elle a recentré ses efforts et son énergie. Un an plus tard, nous avons reçu un autre courriel de Molly.

Ce petit mot pour vous dire que ce mois-ci, j'ai gagné 31 255 dollars (et nous ne sommes que le 17 du mois !). C'est surréaliste, quand on pense à où j'en étais il y a trois ans seulement. Je n'arrive toujours pas à y croire, que c'est ma vie. Je bosse comme une dingue, mais chaque seconde en vaut la peine.

Évidemment, nous étions ravis pour elle. Mais, quelques jours plus tard, nous avons reçu un autre message.

Pourriez-vous faire savoir à votre équipe et à Marie qu'en décembre, nous avons fait un chiffre d'affaires total de 65 300 dollars ? La vache ! Nous avons encore du mal à y croire !

Non seulement Molly a dépassé l'objectif de revenu qui l'avait inspirée trois ans plus tôt, mais elle l'a doublé en quelques semaines. Imaginez un peu que Molly ait baissé les bras, sous prétexte que deux années d'« échec » signifiaient une absence de progression ? La vérité, c'est qu'en réalité, elle avançait, même sans en avoir conscience. Molly a eu la sagesse de prendre du recul, d'évaluer ses efforts et de demander un feed-back constructif. Elle s'est servie de ce qu'elle a appris pour procéder à des ajustements et aller toujours de l'avant. Pour être tout à fait précis, la grande victoire de Molly n'a pas seulement été la hausse de revenu, mais aussi *la personne qu'elle a dû devenir* pour que son projet, autrefois impossible, aboutisse. En se concentrant sur la progression, et non sur la perfection, elle est devenue une adepte de la philosophie du tout-est-possible. Une aptitude qui lui servira toute sa vie.

J'ai entendu d'innombrables variations de ce récit, dans tous les domaines, dans le monde de l'entreprise, des arts, du cinéma, de l'écriture, du sport, des relations humaines, de la santé, etc. Tout ce qui en vaut la peine prend du temps – plus de temps que nos esprits impatients ne le croient.

Si vous avez la certitude que la concrétisation de votre rêve (ou la résolution d'un problème spécifique) est toujours importante, patience. Restez sur votre lancée. Comme l'a dit Confucius, paraît-il, peu importe qu'on avance lentement du moment qu'on ne s'arrête pas.

Ne soyez pas trop prompt à juger vos flops

Lorsque j'ai commencé à prendre mes ambitions dans le monde de la danse au sérieux, en allant au Broadway Dance Center (BDC) et à Crunch, je me suis fait certaines idées sur ce qu'était une danseuse accomplie. J'entendais des pros raconter qu'ils allaient à des auditions et je me suis dit : « Ah, mais bien sûr. Voilà ce que font les vrais danseurs. Ils vont à des auditions. Le succès = être recruté pour des clips, des spectacles et des tournées. Pour devenir une vraie danseuse, il faut que moi aussi je passe des auditions. »

Très vite, j'ai entendu dire que Missy Elliott cherchait des danseurs pour son nouveau clip. J'étais surexcitée. Voilà la chance de ma vie ! L'audition avait lieu dans le centre de Manhattan. En sortant du métro, j'ai découvert une longue file de danseurs dans la rue. Tout le monde semblait se connaître, discutant amicalement tout en faisant des étirements et du freestyle sur le trottoir. Je suis restée pétrifiée, l'estomac noué.

Après deux heures de torture, j'ai pu entrer dans le bâtiment et atteindre le troisième étage. J'ai remis ma photo, avec mon maigre CV agrafé au dos, et j'ai rejoint le prochain groupe de danseurs dans le studio ouvert. La chorégraphe a mis la musique et a exécuté quelques mouvements. Elle était rapide. J'ai à peine réussi à saisir les quatre premiers temps, mais les autres danseurs semblaient intégrer instantanément sa chorégraphie complexe. Puis, l'audition a commencé et j'étais complètement dépassée. Impossible de suivre. Dire que j'étais paumée est un euphémisme. Mon pire cauchemar de danse était en train de se réaliser. Au bout de quelques minutes, j'étais tellement gênée que je suis sortie du studio en larmes.

J'ai descendu la Huitième avenue dans un état second. *Pour qui tu t'es prise en pensant que tu allais assurer ? Tu n'as aucun talent. Aucune formation. Tu es trop vieille. Trop lente. JAMAIS tu n'y arriveras !*

Après quelques jours à panser mes plaies, je me suis forcée à retourner en cours. J'ai compris que la capacité à assimiler rapidement une chorégraphie n'est pas un superpouvoir inné. C'est une compétence, qu'on peut améliorer (très) lentement. J'ai continué à m'entraîner et à aller de l'avant. Mais cet échec chez Missy Elliott, aussi embarrassant soit-il, était quand même un progrès. Car il m'a incitée à être honnête sur les domaines dans lesquels je m'épanouissais dans le monde de la danse. Qu'est-ce que j'aimais

vraiment ? Quel était mon objectif final, et que devais-je faire pour y arriver ?

Poser ces questions – et réfléchir vraiment à ce que serait la réussite dans ma vie réelle, plutôt que dans l’abstrait – a changé la donne.

Je pensais que pour être une « danseuse qui réussit », selon ma définition étriquée, il me faudrait remuer ciel et terre pour décrocher des contrats sur des tournées avec des artistes musicaux. Des contrats qui impliqueraient de vivre et de travailler sur la route. Mais, à l’époque, je bossais également dans des bars, je gérais mon activité de coaching et j’en étais au début de ma relation avec Josh. Ce que je prenais pour les objectifs et les aspirations incontournables d’une danseuse professionnelle conventionnelle ne correspondait pas à ce que je suis : une multipassionnée.

J’ai continué à travailler la danse, en m’autorisant toutefois à concentrer mon énergie là où je me sentais le plus vivante. Autant j’adorais prendre des cours au BDC, autant le fitness-danse chez Crunch était vraiment fun. Je me suis fait des amis plus facilement, parce que le travail reposait sur la joie et l’apprentissage. J’adorais danser avec des personnes de physionomies, d’âges et d’horizons divers. L’ambiance était à la collaboration, et non à la compétition. Et j’y consacrais avec bonheur les heures de travail nécessaires pour progresser.

Puis, une chose étrange s’est produite. Lorsque j’ai cessé de me forcer à avoir des objectifs conventionnels de danseuse, j’ai commencé à recevoir des offres pour figurer dans des DVD de fitness et en créer (vous vous souvenez ?), et pour m’associer à des marques comme les magazines *Shape* et *Prevention*. Au fur et à mesure que j’ai acquis de l’expérience et que je me suis fait des relations, j’ai décroché des contrats avec de grandes entreprises comme VH1 et Home Shopping Network. J’ai donné des cours à des conventions internationales, tout en apprenant, en évoluant, en dansant et en m’amusant comme une dingue. J’ai laissé tomber les objectifs conventionnels de danseuse pour m’autoriser à suivre ma voie à moi, à nulle autre pareille.

Quelques années plus tard, une opportunité passionnante s’est présentée. Nike lançait un tout nouveau projet de fitness-danse, le Nike Rockstar Workout. Il s’agissait d’une initiative inédite de la part d’une entreprise internationale de sport : présenter des danseurs comme des athlètes. Jamie King, un danseur, chorégraphe et directeur de la création qui a travaillé avec des artistes comme Rihanna, Madonna et Bruno Mars, était aux commandes

de cette initiative. Nike et Jamie ont présenté le projet à New York et, pour faire court, je suis devenue l'une des premières sportives « Nike Elite Dance Athletes » au monde. J'ai passé plusieurs années à travailler et à m'entraîner avec Nike tout autour du monde, à danser sur de grandes scènes, à former des centaines de moniteurs et à faire exactement le travail que j'aimais.

Le truc intéressant, c'est que lorsque je me suis plantée à l'audition de Missy Elliott quelques années plus tôt, les Nike Elite Dance Athletes n'existaient pas encore. Jamais je n'aurais pu rêver d'atteindre cet objectif précis, car personne ne l'avait fait auparavant ! Il n'avait tout simplement pas été créé.

Mais le fiasco chez Missy a conduit à un changement de cap nécessaire, qui m'a incitée à passer les quelques années qui ont suivi à m'entraîner, *sans le savoir*, avec le cocktail précis de hip-hop, de danse et de fitness qui m'a préparée à décrocher ce poste chez Nike lorsqu'il a été créé !

Ne jugez pas trop vite ce que vous prenez pour des échecs. Un flop peut être un correctif du cosmos, qui vous guide vers un objectif meilleur et plus grand.

Les caractéristiques de la progression comparée à la perfection

“ Si j’attendais la perfection, jamais je n’écrais un seul mot. ”

Margaret Atwood

Entre aspirer à l'excellence et se faire aspirer dans un gouffre de perfectionnisme, la différence est ténue. Voici un outil pour vous aider à faire un autodiagnostic et un autocorrectif.

LES IDÉES SUR LESQUELLES REPOSENT LA PERFECTION ET LA PROGRESSION

Perfection	Progression

Je ne ferai qu'une seule tentative. Si j'échoue/je perds/me fais rejeter, ça voudra dire que je suis nul et que je ferais mieux de laisser tomber.	Je ferai autant de tentatives que possible. Et je tirerai les leçons de chacune d'elles. Ainsi, je m'améliorerai et je serai plus fort.
C'est TOUT ou RIEN. Si je n'obtiens pas tout ce que je veux sur-le-champ, à quoi bon ?	Je vais commencer petit, en faisant simple. Puis, je recommencerai et j'évoluerai avec le temps.
L'échec est inacceptable. Je suis l'échec réincarné. Je l'ai toujours été. Et je le serai toujours. J'échoue toujours, quoi que je fasse. Et ça, ça va m'anéantir. Si j'échoue, c'est fini. Je ne m'en relèverai pas.	L'échec est inévitable. Ma tentative va peut-être échouer, mais je ne suis pas un échec. L'échec n'est pas permanent, ni personnel. L'échec est un événement, pas l'une de mes caractéristiques.
Euh... Pourquoi est-ce qu'elle réussit tellement mieux que moi ? Je suis plus intelligente, plus sincère. OU : je n'atteindrai jamais ce degré d'excellence.	Elle est tellement inspirante. Je me reconnais vraiment dans ce qu'elle dégage. Si elle peut le faire, je peux le faire aussi.
Il faut que ça se concrétise, là, MAINTENANT, tout de suite ! Montrez-moi un raccourci/un hack/une formule. Il faut que ce soit facile.	Je suis engagé là-dedans à long terme. Toutes les grandes choses demandent du temps. Je suis prêt à travailler d'arrache-pied.

Je ne sais pas gérer les difficultés. Je vais échouer.	Je suis motivé par le défi.
Je me sens découragé et je manque d'assurance. Ça veut dire que je suis un LOSER. Mon manque d'assurance prouve que je joue dans une catégorie au-dessus de la mienne et que je ferais mieux de renoncer.	Je me sens découragé et je manque d'assurance. Ça veut dire que je PROGRESSE ! Mon manque d'assurance prouve que j'explore un territoire nouveau.
Je ne vais pas pouvoir gérer un nouveau revers. Je suis trop faible. C'est trop dur.	Des revers et des obstacles ? Je prends ! Faire des choses difficiles me rend plus fort.
Rien n'est jamais trop bien fait. Je ne pourrai pas montrer cela à qui que ce soit avant que ce ne soit parfait.	Le mieux est l'ennemi du bien. Un feed-back provenant de la vraie vie m'aide à apprendre et à m'améliorer.
EN PROIE À LA PEUR : Que vont-ils penser de moi ? Qu'est-ce que les gens vont dire à mon sujet ?	EN PROIE À LA CURIOSITÉ : Que puis-je apprendre de cela ? Comment puis-je m'améliorer ?

Attention à l'écart !

Dans le cadre de mes contrats avec Nike, je suis régulièrement allée en Europe, pour des formations et des événements. À Londres, j'aimais beaucoup le message qu'on voit partout dans le métro, « Mind the gap » –

attention à l'intervalle entre la rame de métro et le quai. Autrement dit, ouvrez les yeux et soyez attentif. Ne vous vautrez pas en franchissant l'espace entre la porte du wagon et le quai de la station.

De la même manière, nous devons faire attention à l'écart qui existe sur notre parcours du tout-est-possible, notamment lorsqu'il s'agit de choisir la progression plutôt que la perfection. Il y a un écart significatif entre ce que nous ressentons, voyons et savons dans notre cœur sur le changement auquel nous aspirons, et notre capacité à le réaliser. Autrement dit...

Soyez attentif à l'écart entre votre ambition et vos aptitudes.

L'une des meilleures présentations de cet écart créatif vient d'Ira Glass, animateur et producteur de l'émission *This American Life* de NPR (c'est moi qui ai mis en caractères gras certains passages, pour les mettre en relief) :

[Il y a] une chose que personne ne dit aux débutants – et que j'aurais vraiment aimé qu'on me dise –, c'est que toutes les personnes qui ont un job créatif... se sont lancées là-dedans parce qu'elles ont du goût. Mais on dirait qu'il y a comme un fossé, que pendant les premières années où on travaille, ce qu'on fait n'est pas vraiment bon. Ça n'est pas génial. Vraiment pas génial. Ça essaie d'être bien, ça a l'ambition d'être bien, mais ça n'est pas vraiment top. En revanche, **votre goût** – ce truc qui vous a fait choisir ce métier – **est déjà génial**, et il est assez affûté pour que vous soyez en mesure de dire que ce que vous faites est, quelque part, une déception pour vous, vous voyez ce que je veux dire ?

Beaucoup de gens ne vont jamais au-delà de cette phase. Beaucoup de gens jettent l'éponge, à ce stade. Ce que je voudrais vous dire, du plus profond de mon cœur, c'est que **presque tous les gens que je connais qui font un boulot créatif intéressant sont passés par une phase de plusieurs années** où ils avaient du goût et où ils pouvaient dire que ce qu'ils faisaient n'était pas aussi bon qu'ils l'auraient voulu – **ils savaient qu'ils n'étaient pas à la hauteur, que ce qu'ils faisaient n'avait pas ce petit truc spécial qu'ils auraient voulu.**

Il faut savoir que **tout le monde passe par là**. Et pour traverser cette phase, que vous soyez en plein dedans ou en train d'en sortir, vous devez savoir que **c'est parfaitement normal**.

Et **le truc le plus important à faire est de bosser beaucoup** – d'abattre un volume de travail considérable. Fixez-vous des dates butoirs, pour que chaque semaine, ou chaque mois, vous sachiez que vous allez finir une histoire. Parce que ce n'est qu'en passant par un certain volume de travail que vous allez vraiment rattraper le retard et combler l'écart. Et là, le travail que vous ferez sera à la hauteur de vos ambitions. Cela prend du temps, un bon bout de temps – **et c'est normal que cela prenne du temps. Il va falloir vous battre pour traverser cette phase**, d'accord⁴ ?

Il existe une élégante vidéo typographique de ces paroles d'Ira Glass, réalisée par le cinéaste David Shiyang Liu, que je vous recommande vivement (en anglais). Cherchez sur Internet *Ira Glass + David Shiyang Liu vidéo* pour la trouver. Regardez-la tous les jours, jusqu'à ce que cette vérité s'infilte jusqu'aux tréfonds de chacune de vos cellules.

Mettre en pratique la philosophie du tout-est-possible, créer un véritable changement, développer des compétences et des capacités, comprendre les choses demande du temps et des efforts. Dans toutes les disciplines, et dans quasiment tous les actes de création – qui que vous soyez, et quoi que vous ayez envie de faire, réaliser, expérimenter ou résoudre...

La progression, et non la perfection, est le seul moyen de combler l'écart entre vos capacités et votre ambition.

Je me suis efforcée de combler ce fossé dans tous les aspects de ma vie : de l'acquisition de force physique à la salle de sport, en passant par la rénovation de ma maison, la constitution d'une équipe et le développement de mon émission *MarieTV*, qui a débuté sur ma vieille webcam, sans montage, éclairage ou équipe de tournage en vue.

Alors je vous en prie, coopérez avec le processus créatif et ne le forcez pas. Soyez attentif à l'écart.

Petit à petit, morceau par morceau, jour après jour. Concentrez-vous sur la progression, et non sur la perfection, et vous réussirez à franchir ce gouffre.

La progression nous met dans un état d'esprit productif

“ Vous êtes responsable de votre cerveau. Vous pouvez l'aider à se développer, en l'utilisant correctement. ”

Carol Dweck

Carol Dweck a écrit l'un de mes livres préférés sur ce sujet, qui prouve que le bon état d'esprit change nos comportements et, surtout, les résultats obtenus. Dans son livre *Osez réussir ! Changez d'état d'esprit*, Carol Dweck, professeure de psychologie à l'université de Stanford et titulaire d'un doctorat, fait la différence entre un « état d'esprit fixe » et un « état d'esprit de développement ».

Quand on est dans un état d'esprit fixe, on considère que le talent – sans production d'un effort – crée la réussite. On se dit qu'on est soit né avec, soit né sans, et qu'on ne peut rien y changer. Les gens qui ont un état d'esprit fixe évitent les défis, résistent aux critiques et produisent pour obtenir de l'approbation. Cet ensemble de convictions et les comportements qui en découlent sont destructeurs.

Les gens qui ont un état d'esprit de développement, quant à eux, considèrent que les capacités les plus fondamentales – comme le talent et l'intelligence – peuvent être améliorées par l'effort, la persévérance et l'expérience. Dans cet état d'esprit, l'intelligence et les capacités dont on est doté à la naissance ne sont qu'un commencement. On a soif de défis, on apprécie les critiques constructives, on considère les revers comme autant d'*occasions d'apprendre* et on développe une passion pour l'effort et une soif de croissance. Ces personnalités savent que s'améliorer est un processus. Un processus qui nécessite la bonne attitude et une implication dans la durée.

La bonne nouvelle, c'est qu'à chaque instant, on peut choisir son état d'esprit. Et les conséquences de ce choix peuvent changer une vie. Le Dr Dweck raconte l'histoire d'un élève en grande difficulté nommé Jimmy. Après qu'elle lui eut expliqué les notions d'état d'esprit fixe et d'état d'esprit de développement, Jimmy l'a « regardée, les larmes aux yeux, et lui

a dit : “Vous voulez dire que je ne suis pas condamné à être débile ?” À partir de ce moment, Jimmy s’est transformé. Il se couchait tard le soir après avoir fini ses devoirs et rendait ses travaux en avance, pressé d’avoir un retour pour s’améliorer. Comme l’a écrit le Dr Dweck, « il avait désormais la conviction que travailler dur n’est pas une chose qui rend vulnérable, mais qui rend plus intelligent »⁵.

Le Dr Dweck donne d’innombrables exemples de l’influence radicale de ces deux états d’esprit sur les résultats obtenus dans nos vies – de la parentalité au sport en passant par l’éducation. Les preuves sont indéniables. Lorsqu’on fonctionne avec un état d’esprit fixe, on souffre. Lorsqu’on opère avec un état d’esprit de développement, on met au jour un amour de l’apprentissage et une résilience qui conduisent à l’épanouissement et à des réalisations extraordinaires.

En cet instant précis, vous pouvez choisir de vous placer dans un état d’esprit de développement ou dans un état d’esprit fixe. Tout comme vous pouvez choisir la progression plutôt que la perfection. Il s’agit de choix distincts produisant des résultats radicalement différents. L’un mène à une vie de souffrance et de stagnation. L’autre mène à une croissance et à un épanouissement sans fin. Lequel choisirez-vous ?

Six techniques à mettre en pratique

Servez-vous des techniques suivantes pour rester dans votre zone de la progression, si l’illusion du perfectionnisme vous a fait dévier de votre trajectoire.

1. Pratiquez la politique des petits pas et évitez les mélodrames

Le perfectionnisme aime le mélo. Vous n’allez pas tarder à remarquer qu’avant même d’avoir commencé à agir pour réaliser un rêve, vous serez bombardé d’innombrables questions désagréables par votre perfectionnisme. *Est-ce que mon idée d’entreprise est vraiment bonne ? Comment vais-je la lancer ? Comment vais-je réussir à gérer des dizaines de personnes ? Et si j’échoue ? Et si je RÉUSSIS ? Ma famille n’y résistera*

probablement pas. Tout le monde sera jaloux de moi. Je vais perdre des amis à cause de ça. Oh mon Dieu, je vais divorcer et je vais finir seul jusqu'à la fin de mes jours...

Ne vous laissez pas aller à ce genre de mélodrame. Serrez les dents et faites le job. Avancez à petits pas. À tout petits pas, même. Tous les jours. Allez à ce cours. Construisez ce prototype. Écrivez vos pages. Courez les kilomètres prévus. Envoyez le questionnaire. Déposez un peu d'argent sur votre compte. Soyez clean et sobre pendant une heure. Quel que soit votre rêve, restez focalisé, de manière obsessionnelle, sur la réalisation de progrès simples et quotidiens. C'est tout.

Vous pouvez vous faire peur et céder à l'immobilisme, en considérant qu'une progression impliquerait des changements de vie radicaux. Ce n'est pas le cas. **Le vrai changement se produit de manière quasi invisible.** Pas de trompettes. Pas de fanfare jouant devant votre porte. Les progrès significatifs ne sont pas particulièrement exaltants. La plupart du temps, ça ressemble même à du travail. Vous y allez, vous vous démenez (parfois avec joie, et parfois non) et vous recommencez.

Alors gardez les yeux rivés sur l'objectif : avancez à petits pas, jour après jour, et évitez des grands mélodrames.

2. Anticipez les problèmes

Quel que soit votre degré d'organisation ou de motivation, des événements vous feront forcément dévier de votre trajectoire. Maladie, défaillances technologiques ou interruptions de la vie quotidienne, votre chemin sera parsemé d'innombrables embûches. Anticiper ces obstacles et les résoudre à l'avance est essentiel pour progresser régulièrement. Voici comment procéder.

Tout d'abord, pensez en termes de micro-événements. Qu'est-ce qui pourrait faire dérailler ma journée de travail ? Autoriser des notifications par SMS ou par e-mail ? Prendre des appels téléphoniques inutiles ? Ne pas remplir mon réfrigérateur ? Ensuite, voyez plus grand. Qu'est-ce qui pourrait faire dérailler l'ensemble de mon projet ? Des délais non respectés ? Des retards dus à la météo ? Des problèmes techniques ? Dans notre entreprise, nous avons constaté que les retards étaient souvent liés à la conception et au développement. Nous avons commencé à anticiper et à

résoudre ces problèmes à l'avance en imaginant régulièrement les pires scénarios possibles pour tout nouveau projet et en réfléchissant à des moyens de gérer ces problèmes. Le système n'est pas infaillible, mais il est utile. Posez-vous ces questions : « Quels sont les problèmes qui pourraient survenir ? Que puis-je prévoir assez tôt (ne serait-ce que ma propre résistance émotionnelle) pour atténuer l'impact négatif des problèmes potentiels ? Que dois-je faire maintenant pour continuer à progresser ? »

3. Sachez que vous allez douter de vous et acceptez-le

Une fois l'effet de nouveauté de la poursuite de votre grand rêve estompé, il y a de fortes chances pour que vous soyez submergé par un tsunami de doutes sur vous-même. *POURQUOI ai-je accepté cela ?! C'est n'importe quoi. Je ne vais pas y arriver. C'est trop difficile. Je n'ai pas la carrure nécessaire. Je ferais mieux de laisser tomber. Peut-être que je devrais repartir de zéro. Je déteste ça. Je déteste tout. Je me déteste !*

Que vous soyez en train de vous remettre en forme, de créer un produit, d'écrire un scénario, de lancer une entreprise ou une nouvelle carrière, de soigner une relation ou de vous présenter à une élection – attendez-vous à être assailli par les doutes.

Je ne saurais que trop insister sur le fait que c'est extraordinairement courant. Et que cela ne se produit généralement pas qu'une seule fois, surtout pour les grands projets. Tout le monde connaît cette soudaine remise en question, lorsqu'on sort de sa zone de confort. C'est un signe de progrès, pas un signal d'arrêt.

Comme je l'ai déjà dit à plusieurs reprises (parce que les gens l'oublient si souvent !), les échecs sont des choses qui arrivent. Ce ne sont pas des « signaux de l'univers » vous invitant à abandonner. (Évidemment, si vous découvrez que vous ne voulez vraiment plus poursuivre ce rêve ou cet objectif, alors oui. Arrêtez. Passez à autre chose.)

Mais si vous vous sentez découragé, respirez un bon coup. Souvenez-vous que douter est normal. Quelle que soit votre réussite ou votre expérience, le doute de soi ne disparaît jamais complètement. Au lieu de vous dire : « À quoi bon ? », demandez-vous : « Quelle est la prochaine bonne initiative à prendre ? »

4. Demandez-vous : « Quelle est la prochaine bonne initiative à prendre ? »

Après un revers, posez-vous la question suivante : « Quelle est la prochaine bonne initiative à prendre ? » Écoutez, pour entendre la réponse. Cela peut être aussi simple que « bois un verre d'eau ». Ou « dors, la nuit porte conseil ». Ou « il te faut des chips et du houmous. Plein de chips et plein de houmous ». Parfois, la bonne initiative consiste à faire une pause pour ensuite porter un regard nouveau sur la situation. Allez courir. Faites du sport. Dansez. Méditez. Octroyez-vous un peu d'espace. Appelez un ami de confiance, quelqu'un d'expérimenté qui vous soutient.

Il se peut aussi qu'en vous demandant : « Quelle est la prochaine bonne initiative à prendre ? », vous entendiez une réponse du type : « Ce commentaire a fait mal, mais il a une part de vérité. Utilise cet avis pour devenir encore meilleur. » Ou bien : « Arrête de te juger et termine ce fichu paragraphe. » Ou encore : « Oui, nous allons être obligés de reculer encore notre échéance. Mais nous ne baissons pas les bras. On se recentre et on continue. »

Lorsque vous vous demandez « Quelle est la prochaine bonne initiative à prendre ? », vous orientez votre cerveau et votre cœur vers la recherche d'une réponse productive.

5. Utilisez le pouvoir de l'abandon positif

On dit parfois que ceux qui abandonnent ne gagnent jamais et que les gagnants n'abandonnent jamais. C'est faux. S'accrocher à une chose simplement par peur de passer pour un perdant est une très mauvaise idée. Il y a des moments où il faut avoir le courage de renoncer à des projets, à des objectifs ou à des relations qui ne correspondent plus à ce que vous êtes ou à ce que vous appréciez.

Laissez-moi vous expliquer le pouvoir de l'abandon positif. L'abandon positif, c'est lorsque vous comprenez que vous êtes allé aussi loin que possible. Vous avez donné le meilleur de vous-même et maintenant, il est clair, dans votre cœur et votre âme, que la prochaine étape la plus sage et la plus productive est de limiter les pertes et de passer à autre chose.

Au cours des premières années de mon activité de coaching, j'ai investi des mois de travail et beaucoup d'argent dans la création d'une communauté privée de membres en ligne. Ce projet, très prenant, a mis mes finances à rude épreuve. Lorsque j'ai finalement lancé mon site, j'étais ultra-enthousiaste. Des centaines de personnes s'étaient inscrites et avaient payé pour y accéder.

Dès que ces nouveaux membres ont commencé à se connecter, le système entier a planté. Genre, plantage total. À l'époque, je n'avais pas d'équipe d'assistance. J'étais plus que gênée. Mais, bien que très contrariée, je me suis calmée suffisamment pour prendre du recul, évaluer la situation et prendre des mesures décisives.

J'ai tout arrêté. Bien sûr, j'ai pris en charge mes clients. Je leur ai expliqué exactement ce qui s'était passé, je les ai transférés vers une plateforme stable et hébergée, et j'ai fait plus encore que ce que j'avais promis. Mais je n'étais pas prête à investir plus d'argent, plus de temps et plus d'énergie dans ce site personnalisé, juste pour prouver que j'en étais capable.

Parfois, au cours de la réalisation d'un projet, on se rend compte que ce n'est pas exactement ce qu'on veut. Les choses sont très claires : ce n'est pas du tout ce que vous voulez continuer à faire. Même si votre projet ne plante pas ou n'est pas ravagé par les flammes, vous pouvez décider de vous retirer parce que vous avez fait le tour de la question. Vous avez appris et fait toutes les expériences possibles, et vous êtes prêt à passer à autre chose. Envisagez la chose comme un buffet. On n'arrête pas de manger parce qu'une chose a foiré. On arrête de manger parce qu'on n'a plus faim.

Après six ans environ dans la danse et le fitness, je voulais me consacrer à 100 % à mon activité en ligne. J'ai donc abandonné ma carrière de danseuse. Non pas parce que quelque chose n'allait pas ou que j'avais échoué, mais parce que j'étais prête à passer à autre chose. Quelques années plus tard, j'ai décidé d'arrêter d'organiser une conférence annuelle – qui générerait plus d'un million de dollars de recettes – non pas parce qu'il y avait un problème avec cette conférence, mais parce que j'en avais fait le tour et que je voulais me consacrer à d'autres projets.

Qu'il s'agisse d'une relation, d'une carrière ou d'un projet, une fin n'est pas forcément synonyme d'échec. Passer à autre chose, ce n'est pas abandonner. N'utilisez pas le principe de « la progression, et non la perfection » pour vous flageller et poursuivre un rêve qui ne vous sert plus.

Si, au bout d'un moment, vous sentez qu'il est temps de partir vers de nouvelles aventures, faites-le. Bien qu'il n'y ait pas de formule toute faite pour prendre ce genre de décision, vous avez déjà découvert deux outils qui peuvent vous aider.

Outil n° 1. Le test des dix ans. Nous avons parlé pour la première fois au [chapitre 7](#) de ce test, particulièrement utile ici. Imaginez-vous dans dix ans et demandez-vous : « Si j'arrête tout maintenant... est-ce que je le regretterai dans dix ans ? »

Lorsque mon site Web personnalisé et ruineux a planté, je savais que, dix ans plus tard, je m'en souviendrais à peine. Oui, c'était frustrant et j'ai perdu de l'argent. Mais ce n'était pas un objectif qui me tenait particulièrement à cœur. C'était juste un projet parmi tant d'autres, qui m'a permis d'apprendre de nombreuses leçons essentielles.

Outil n° 2. Complétez l'exercice d'écriture sur sept jours du [chapitre 6](#). Il vous aidera à clarifier la vision de ce que vous voulez.

Revoyez également l'exercice « Passez à l'action ! » du [chapitre 6](#). Plus précisément, la deuxième étape : faites le point sur la nature de ce rêve. C'est là que vous avez énuméré les raisons pour lesquelles la poursuite de cet objectif est importante pour vous. Repensez à vos motivations, en répondant avec vos tripes. Ces raisons sont-elles toujours valables et justes ? Si oui, continuez. Sinon, vous êtes peut-être prêt à passer à autre chose. Il faut du courage pour poursuivre un rêve. Mais lorsque le rêve ne vous correspond plus, il faut parfois encore plus de courage pour y mettre un terme.

6. Surtout, cultivez la patience

« Mais, Marie, je travaille sur mon_____ [entreprise, travail de comédie, écriture, musique, sculpture, recette, scénario, recherches, etc.] depuis au moins_____ [trois semaines, trois mois ou trois ans, etc.] et je ne vais nulle part. Qu'est-ce qui cloche avec moi ?! Combien de temps cela va-t-il prendre ? »

Réponse : le temps qu'il faudra.

Elizabeth Gilbert, auteur d'un ouvrage phare de la pop culture, *Mange, prie, aime*, ainsi que de sept autres livres, m'a confié qu'elle n'avait pas gagné un centime pendant les dix premières années où elle a écrit. Puis, pendant les dix ans qui ont suivi (alors qu'elle avait *déjà* publié trois livres), elle a gardé divers emplois, en dehors de l'écriture, pour gagner suffisamment sa vie. Autrement dit, il lui a fallu *vingt ans* avant de pouvoir vivre de sa plume. Au cours de notre entretien pour *MarieTV*, Liz a dévoilé une vision intéressante du « faire ce qu'il faut, quoi qu'il en coûte » pour subvenir à ses besoins en tant qu'artiste. À 15 ans, elle a adressé une promesse sacrée à sa créativité. Elle lui a dit : « Je ne te demanderai jamais de subvenir à mes besoins sur le plan financier, et moi, je subviendrai toujours à tes besoins. » Elle a promis d'accepter tous les jobs nécessaires pour financer les besoins essentiels (courses, loyer, etc.) afin que sa créativité n'ait jamais à pâtir du fardeau des factures d'électricité.

Steven Pressfield, auteur de dix-sept (!) livres, a écrit pendant *dix-sept ans* avant de gagner son premier centime en écrivant – une option de 3 500 dollars sur un scénario qui n'a jamais été produit. Il a écrit pendant vingt-sept ans avant de voir son premier roman, *La Légende de Bagger Vance*, publié. Pendant toutes ces années, il a exercé vingt et un emplois différents, dans onze États américains.

Comme vous le savez, j'ai moi aussi conservé une petite constellation de jobs secondaires pendant sept ans avant d'avoir suffisamment confiance en moi – émotionnellement et financièrement – pour me reposer uniquement sur mon entreprise pour gagner ma vie, à plein temps. Pendant toutes ces années, j'ai saisi toutes les occasions de gagner de l'argent pour payer mes factures. J'ai nettoyé des toilettes. J'ai travaillé des milliers d'heures comme barmaid et serveuse. Mon rêve d'avoir ma propre entreprise, telle que je la voulais, en faisant précisément le genre de travail que je fais aujourd'hui, était tellement important que j'étais prête à tout faire, aussi longtemps qu'il le fallait, pour le réaliser.

Cultivez la patience. Et ne croyez pas à cette idée reçue selon laquelle, si vous étiez un « vrai » _____ [artiste, performeur, activiste, scientifique, entrepreneur, etc.], vous réussiriez à vivre de votre travail. Cela arrivera peut-être un jour. Mais ce n'est pas toujours le cas, même si on travaille dur. Il y a d'innombrables créatifs, légitimes et admirés, qui complètent eux aussi leurs revenus par divers moyens, sans rapport avec

leur travail : enseignement, job saisonnier, emplois de service ou revenus locatifs.

Plus important encore : il n'y a pas de honte à faire le nécessaire pour garder un toit au-dessus de sa tête. Ne soyez jamais gêné de faire un boulot honnête. Dire que nous vivons dans une culture de la gratification immédiate est un euphémisme. Attention, ne vous méprenez pas : j'apprécie la technologie. Mais, chez certaines personnes, elle a quasiment détruit toute capacité à cultiver la patience. Avec un smartphone, on peut regarder presque toutes les formes de divertissement à la demande. On peut accéder à une collection ahurissante et sans cesse plus étoffée de musique, d'art, de littérature et de ressources éducatives, le tout en un clin d'œil.

Mais la facilité et la rapidité des gadgets technologiques sont sans rapport avec la vie réelle. Pour acquérir des compétences, gagner en confiance, développer une œuvre, forger des relations, acquérir une maîtrise ou résoudre des problèmes complexes, il faut des efforts soutenus et acharnés. Impossible de prendre des raccourcis. Si vous n'êtes pas prêt à travailler dur pendant une longue période (je parle d'années, pas de mois), alors soyez honnête avec vous-même : ce rêve ne compte pas tant que ça pour vous. Ce qui n'est pas grave. Laissez tomber. Creusez davantage. Trouvez une chose pour laquelle vous serez prêt à vous battre et à travailler, peu importe le temps que cela prendra.

PASSEZ À L'ACTION !

“ Petit à petit, l'oiseau fait son nid. ”

Proverbe

- 1 **Concernant votre rêve ou votre problème, quelle est LA chose que vous vous interdisez d'explorer, car vous n'êtes pas prêt à ne pas être parfait ?** Ou bien, si vous préférez, complétez la phrase suivante : « Si je ne devais

pas être parfait, j'aimerais essayer/commencer_____ pour approcher de la concrétisation de mon rêve. »

2 **Qui pourriez-vous devenir, et que pourriez-vous accomplir, si vous étiez focalisé sur la progression, et non sur la perfection ?** Que pourriez-vous apprendre ? Quelles forces et quelles compétences pourriez-vous développer ?

3 **Anticipez (et résolvez) les problèmes avant qu'ils ne surviennent.** Faites une liste de difficultés, distractions et obstacles classiques qui pourraient entraver votre capacité à progresser. Par exemple, trous noirs dus aux réseaux sociaux, pannes d'Internet, SMS groupés, spirales de doute de soi, délais non tenus, appels téléphoniques de membres de votre famille pendant la journée, frigo vide.

Par exemple, si vous êtes interrompu toute la journée par des SMS de groupe, une solution consiste à se mettre en mode avion ou à éteindre carrément le téléphone pendant les périodes où vous avez besoin de vous concentrer.

Qu'il s'agisse de problèmes externes ou internes, anticipez-les, par écrit, et imaginez à l'avance des solutions.

4 **Transformez l'inévitable doute de soi en monologue intérieur productif.** Dès que vous remarquez que votre monologue intérieur vous entraîne vers un gouffre de doute sur vous,

utilisez l'astuce suivante : ajoutez le mot « encore » dans les phrases qui s'orientent vers des pensées négatives, sans issue, avec un état d'esprit fixe. Pour encore plus d'efficacité, faites une liste de toutes vos pensées négatives, qui vous empêchent d'avancer. Par exemple :

Je ne suis pas doué avec l'argent.
Je ne connais rien à l'écriture d'une fiction.
Je ne sais pas qui je suis sans elle.
Personne n'a jamais procédé ainsi.
Je ne connais rien à la gestion d'une entreprise.
Je n'ai pas d'idées intéressantes.

Dites plutôt :

Je ne suis pas *encore* doué avec l'argent.
Je ne connais *encore* rien à l'écriture d'une fiction.
Je ne sais pas *encore* qui je suis sans elle.
Personne n'a *encore* jamais procédé ainsi.
Je ne connais *encore* rien à la gestion d'une entreprise.
Je n'ai pas *encore* d'idées intéressantes.

Vous pouvez le dire dans votre tête ou l'écrire noir sur blanc. Dans les deux cas, ce mot tout simple de six lettres, « encore », vous aidera à garder un état d'esprit de développement, d'apprentissage et de progression.

Notez au moins cinq choses positives que vous pourriez faire aujourd'hui pour progresser. Elles n'ont pas besoin d'être monumentales. Écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit. Si vous en trouvez plus de cinq, c'est génial. Puis, en dessous de votre liste, écrivez ceci :

UN PETIT TRUC QUE JE PEUX FAIRE LÀ MAINTENANT TOUT DE SUITE

Choisissez un élément de votre liste, écrivez-le en grand et entourez-le (parce que entourer des trucs, c'est rigolo). Dites-le à haute voix. Puis, FAITES-LE ! Extirpez-vous de l'immobilisme. Le secret pour agir, c'est d'agir.

Bel effort. Et souvenez-vous que...

La vie n'exige pas la perfection. La vie n'exige pas d'être constamment exempt de peur, confiant ou débordant d'assurance. La vie exige simplement que vous continuiez à agir.

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Drogue, dettes, pensées suicidaires et dépression – Tout est possible ! a aidé Ula à changer ses habitudes autodestructrices, à rembourser ses dettes et à recouvrer la santé.

J'étais au fond du trou – émotionnellement, physiquement, mentalement et professionnellement. Mon père adoré était mort d'une tumeur au cerveau, j'avais divorcé, j'étais partie vivre à l'étranger et j'avais

dû tout recommencer de zéro. Après une histoire d'amour passionnée et toxique qui s'est mal terminée, j'ai pris quelques mauvaises décisions professionnelles et j'ai fini par me retrouver avec des dettes colossales. Tout cela a conduit à une grosse dépression. À 35 ans, je n'avais plus rien. Pas de conjoint, pas d'amis, pas de famille, pas de travail, pas de motivation. Et le sentiment d'être totalement nulle. Je me détestais. Je me suis forcée à trouver un emploi facile pour payer mes dettes et les factures qui tombaient tous les mois, mais je détestais mon job et je me détestais de le faire. J'étais femme de ménage et je me pensais incapable de faire autre chose. Je ne supportais pas de faire face aux gens. Après des heures à faire le ménage dans des appartements, je rentrais dans mon petit studio, qui avait désespérément besoin d'être rénové. Je détestais cet endroit. Je me détestais. Je détestais la vie. Je réfléchissais à des façons d'en finir. Je buvais des litres et des litres de vin, et je fumais des tonnes de cigarettes. Chaque soir, c'était pareil. Je buvais, je fumais et je pleurais jusqu'à sombrer dans le sommeil.

Un jour, j'ai entendu parler de *MarieTV*. Pendant mon train-train habituel d'après boulot, à savoir vin et cigarettes, j'ai regardé l'épisode « What to Do When You Feel Useless and Alone ». (Que faire quand on se sent nul et seul.) Marie répondait à la question d'une adolescente. J'ai pleuré, des larmes de soulagement, tout au long de l'épisode. J'avais l'impression que cette fille, c'était moi, et que Marie s'adressait directement à moi.

Je n'ai pas changé mes pratiques autodestructrices tout de suite. Je me détestais toujours et je continuais à avoir honte de ce que j'étais, de ce que je faisais et d'où je venais. Mais outre le vin et les cigarettes, j'avais aussi *MarieTV*. Tous les soirs, je

regardais plusieurs épisodes. Et, jour après jour, épisode après épisode, quelque chose s'est mis à fondre dans mon cœur.

Un jour, je me suis réveillée et j'ai décidé de la croire quand elle disait : « Tout est possible. » Je ne croyais toujours pas en moi, mais j'ai décidé de croire Marie. Elle était l'incarnation la plus profonde et la plus honnête de son discours. Ce jour-là, après le travail, je n'ai pas acheté de vin ni de cigarettes. J'ai enfilé mes baskets et je suis allée courir dans le parc. Ça n'a pas été facile, mais ce fut un tournant majeur dans ma vie.

Mais, revenons au présent. Je regarde tous les épisodes de *MarieTV* (certains même plusieurs fois) et je lis tous ses e-mails. J'ai confiance en moi et je prends soin de moi. J'ai repris contact avec ma famille et avec mes amis, je vis une belle histoire et je fais partie de la formidable communauté de la B-School. Aujourd'hui débarrassée de mes dettes, je travaille pour améliorer mes compétences de photographe – ma passion et mon activité professionnelle.

Je n'ai pas peur des échecs et des erreurs, j'en tire des leçons et je vais de l'avant. Je fais des petits pas, un par un. Apprendre, c'est ce que j'aime le plus dans la vie désormais. Et lorsque je doute, je pense à Marie et je l'entends me dire : « Continue, Ula – TOUT EST POSSIBLE ! » Je lui fais une confiance totale. C'est le meilleur modèle qui soit. Elle me soutient et je ne suis jamais seule.

Je sais maintenant que les erreurs et les échecs font partie de la vie. Que l'on apprend tout au long de l'existence. J'étais coincée dans une boucle de doute et de haine de moi-même, terrorisée à l'idée d'échouer. Quand je regardais *MarieTV*, j'avais VRAIMENT, VRAIMENT l'impression, chaque fois, que l'épisode avait été fait juste pour moi. Cela me parlait, au plus profond de moi. J'ai commencé à faire confiance. Lentement, j'ai changé mon comportement. Exercice, alimentation saine, méditation. J'ai continué à avancer et à apprendre – pas après pas. Ça marche ! J'aime la vie et je suis reconnaissante d'être là.

— Ula

Pays-Bas

REFUSEZ LES REFUS

“ On ne peut battre quelqu’un qui n’abandonne jamais. ”

Babe Ruth

Il y a quelques années, j’étais dans une situation plutôt compliquée. Mon entreprise marchait vraiment bien, mais ma relation avec Josh, mon cher et tendre, battait de l’aile. À tel point que nous avons décidé de faire une thérapie de couple. La plupart des gens ne se décident à entreprendre cette démarche que lorsque l’heure est vraiment grave. Ce qui était le cas pour nous. Une des principales sources de problèmes était que je travaillais trop.

En fait, j’adore ce que je fais, c’est une partie de mon ADN. C’est créatif, exaltant et épanouissant. Et je pense que c’est l’une des principales raisons de ma présence sur terre. La chose était difficile à admettre pour moi, mais les faits étaient indéniables. À l’époque, Josh et moi étions en couple depuis sept ans, et pas une seule fois nous n’avions pris des vacances ensemble. Certes, nous avons fait des voyages, mais toujours en lien avec le travail : interventions, conférences et ateliers. Dans le cabinet de notre thérapeute,

j'étais en colère, effrayée et tiraillée. De mon point de vue, l'une des choses que j'aimais – ma vie professionnelle – menaçait ma relation avec l'homme que j'aimais.

Un après-midi, j'ai eu ce que j'ai pris pour une idée géniale. Et si, pour son anniversaire, nous partions en vacances ? Des vraies vacances à deux, sans travail ? J'ai consulté nos agendas. Nos emplois du temps respectifs ne laissaient qu'une petite fenêtre de quatre jours pour ces vacances. Qui devaient avoir lieu. Je suis allée sur Internet pour faire des recherches. Et j'ai réservé un voyage rapide mais exaltant à Barcelone, une ville où Josh disait avoir envie d'aller depuis des années (sept ans, pour être précis), mais qu'il n'avait jamais visitée. Et nous étions enfin dans une situation financière où nous pouvions nous le permettre.

Le jour du départ est arrivé. Comme d'habitude, j'avais un emploi du temps chargé, avec des appels de coaching impossibles à reporter, qui s'enchaînaient jusqu'à l'heure où nous devions partir. D'après mes calculs, nous allions arriver à l'aéroport pile à l'heure. Aussitôt mon travail terminé, nous avons sauté dans un taxi et filé vers l'aéroport JFK. Comme toujours quand on est pressé, nous avons été pris dans des embouteillages. J'ai commencé à transpirer, mais je me suis dit que, même avec du retard, ça passerait encore. Nous avons sauté du taxi, passeports à la main, en tirant nos valises jusqu'au comptoir d'enregistrement.

« Bonjour, nous avons des réservations pour le vol de 17 h 45 pour Barcelone, s'il vous plaît... »

La femme derrière le comptoir a pris nos passeports et a pianoté sur son clavier. Elle a froncé les sourcils, regardé sa montre et fait venir un collègue pour lui montrer l'écran. Puis elle a regardé de nouveau l'heure et elle a dit : « Je suis désolée, Mme Forleo, mais vous n'allez pas pouvoir embarquer sur le vol de 17 h 45.

– Comment ça ? L'avion n'est pas encore parti. Il n'est que 16 h 50. »

Elle a répondu : « Désolée, mais l'enregistrement des bagages vient juste de se terminer. Malheureusement, le vol de demain est complet, mais je peux vous mettre sur celui qui part dans deux jours.

– DEUX JOURS ? Mais c'est presque la durée de tout notre séjour ! »
Non non non non non non non.

« Je vous en supplie, il faut absolument que nous prenions ce vol. Vous devez bien pouvoir faire quelque chose.

– Je suis désolée. Pour les vols internationaux, il faut enregistrer les bagages au moins une heure avant le départ. En plus, votre porte d'embarquement a changé, le vol part d'un autre terminal. Je suis vraiment désolée, mais vous n'allez pas y arriver. »

Le temps s'est figé. Mon cœur s'est arrêté. Mes yeux se sont emplis de larmes. Les mots « vous n'allez pas y arriver » ne concernaient pas que le vol. J'ai regardé Josh et j'ai vu la déception sur son visage. Pas seulement pour le voyage. Mais pour nous. Je suis restée plantée là un moment, incrédule. Puis, j'ai eu un déclic. La partie la plus profonde et la plus sage de moi s'est souvenue de qui j'étais vraiment.

Tout est possible

Tout est possible

Tout est possible !

Je me suis tournée vers Josh et je lui ai dit : « Prends nos cartes d'embarquement, je sais qu'on peut y arriver. » Sur ma droite, un escalier menait à l'espace des boutiques. J'ai dévalé l'escalier en courant et la première chose que j'ai vue était une bagagerie. Je me suis précipitée à l'intérieur, avant de lancer au vendeur : « Vite, j'ai besoin de votre plus gros bagage à main et il me le faut MAINTENANT. »

Moins de trois minutes plus tard, je remontais l'escalier en courant avec un sac de voyage flambant neuf.

Josh tenait nos cartes d'embarquement à la main. Au beau milieu du terminal, nous nous sommes mis à vider notre grande valise pour fourrer tout ce que nous pouvions dans notre nouveau bagage à main. Notre opération frénétique a provoqué un peu d'agitation. Évidemment, deux agents de sécurité de l'aéroport se sont approchés pour nous demander ce que nous fabriquions.

« Il faut ABSOLUMENT qu'on réussisse à prendre ce vol. On a raté l'heure limite d'enregistrement des bagages, et notre seule chance de prendre l'avion est de tout transférer dans un bagage cabine.

– Euh, vous n'allez pas pouvoir larguer une valise vide en plein milieu de l'aéroport. Ça pourrait provoquer une alerte de sécurité majeure », a décrété l'un d'eux. Josh, qui est un génie dans l'art de résoudre les problèmes, m'a

dit : « Continue à transférer les affaires dans le sac, je m'occupe du reste. » Et c'est ce qu'il a fait.

Pendant ce temps, j'ai fourré tout ce que je pouvais dans le sac, qui était plein à craquer comme une saucisse. Puis, nous avons couru vers l'AirTrain parce que, souvenez-vous, notre vol partait d'un autre terminal. Nous sommes montés dans l'AirTrain à 17 h 20. Sachant que nous étions à trois arrêts de notre terminal. À ce stade, j'étais au bord de la crise de nerfs. Je faisais mon possible pour rester positive, mais il fallait bien reconnaître que les choses se présentaient plutôt mal. Nous sommes arrivés à notre terminal vers 17 h 30, ce qui veut dire qu'il nous restait très exactement quinze minutes. Mais il fallait encore passer le contrôle de sécurité et rejoindre la porte d'embarquement.

Quand les portes de l'AirTrain se sont ouvertes, j'ai cru défaillir de nouveau. Nous nous trouvions dans un parking bizarre, qu'il fallait entièrement traverser pour arriver à l'entrée du terminal. Et, bien sûr, devant nous, avançant à une allure d'escargot, une bande de joueurs de foot de 7 ans et leurs parents. J'ai regardé Josh et je lui ai dit : « Si ces Schtroumpfs footballeurs arrivent au contrôle de sécurité avant nous, on est cuits. » Josh et moi avons donc attrapé notre saucisse pleine à craquer (pesant au moins 20 kilos et dépourvue de roulettes) et nous nous sommes mis à courir pour contourner les mini-joueurs de foot et arriver avant eux à la sécurité.

Là, il était 17 h 35 – soit dix minutes avant le décollage. Nous avons enlevé nos chaussures et tout balancé sur le tapis roulant aussi vite que possible. Alors que nous allions passer le portique détecteur de métaux, un adorable agent de sécurité d'un certain âge s'est placé devant nous, a levé les mains et a dit : « Waouh, waouh, waouh... attendez une petite seconde. » Il a regardé Josh de la tête aux pieds, d'un regard suspicieux et perplexe, avant de lancer : « Vous ne seriez pas ce *gars-là* ? Mais ouais. Ouais ouais. Vous êtes bien le *type* de la télé. Je vous ai vu dans *New York, Police judiciaire*. Hé, Joey – Joey ! Viens voir une seconde. C'est ce gars de la télé. Il faut que tu viennes le rencontrer. »

Mon crâne était sur le point d'exploser. Josh a répondu gentiment : « Oui, c'est bien moi. Merci beaucoup. Je ne voudrais pas être impoli, mais notre avion décolle dans moins de dix minutes. »

Quand nous avons passé le contrôle de sécurité, il était presque 17 h 40. Il fallait bien sûr encore rejoindre la porte d'embarquement. Nous avons regardé sur nos cartes d'embarquement, et évidemment, notre porte était la

plus éloignée, dans un terminal qui semblait faire au moins un kilomètre de long. J'ai dit à Josh : « Prends ton sac à dos et cours. Ne laisse pas cet avion décoller sans nous. Je te suis, aussi vite que possible. »

Josh a attrapé son sac et a sprinté dans le long couloir. Et moi, j'ai rassemblé toutes mes forces, pour attraper à deux mains notre sac de 20 kilos, et je me suis mise à courir. En quelques secondes à peine, je transpirais comme un porc. Et j'ai commencé à pleurer. De la morve coulait de mon nez, mais impossible de m'essuyer le visage : je ne pouvais pas lâcher la saucisse. Mes jambes étaient en feu et j'avais l'impression que mon cœur était sur le point d'éclater. Je me suis mise à prier Dieu, Marie et l'Enfant Jésus : « Je vous en prie, Seigneur... donnez-moi la force nécessaire ! Faites en sorte que ces jambes tiennent le coup – que j'y arriiiiiive ! »

J'ai passé un angle dans le couloir et, au loin, j'ai vu une petite silhouette qui sautait en l'air et agitait les bras au-dessus de sa tête. C'était Josh ! Je me suis mise à sangloter encore plus fort parce que je n'arrivais pas à voir s'il me disait d'arrêter ou de continuer. Alors j'ai continué à avancer, et à avancer, et à avancer. Finalement, je suis arrivée à une trentaine de mètres de la porte. Josh et l'hôtesse de l'air se sont précipités vers moi, ils ont attrapé la saucisse, et l'hôtesse m'a réconfortée en disant : « C'est bon, tout va bien, mademoiselle. Vous avez réussi. Respirez. » Nous avons déboulé dans l'avion, complètement sonnés, en sueur et hirsutes. Après avoir fourré le sac saucisse dans le compartiment au-dessus de nos têtes, nous nous sommes effondrés sur nos sièges.

J'ai pris la main de Josh, je l'ai regardé et je lui ai dit : « Chéri, on va y arriver. Je pense vraiment qu'on va y arriver. » Nous avons respiré un bon coup et bouclé nos ceintures de sécurité. Et là, le commandant de bord a fait une annonce :

« Bonsoir, mesdames et messieurs, bienvenue à bord du vol 1125. Malheureusement, en raison de vents violents, la tour de contrôle nous maintient au sol. Il semblerait que nous n'allons pas pouvoir décoller avant une heure au moins. Alors installez-vous et détendez-vous. Nous entamerons notre vol dès que possible. »

Un vol de correspondance manqué, une voiture de location et sept heures de conduite sur les routes d'Espagne plus tard, nous sommes enfin arrivés à Barcelone.

Bien sûr, il s'agit d'un récit personnel, de quelqu'un qui a fait son possible pour sauver son couple. Mais ce que j'aimerais vous faire comprendre, c'est que parfois, pour que tout soit possible, il faut refuser un refus. Ce n'est pas parce que quelqu'un – un parent, un enseignant, un critique, un ami, un être cher, une hôtesse de l'air, un collègue, un patron, une culture ou une société – vous dit « non, vous ne pouvez pas », « non, ce n'est pas possible » ou « non, ce n'est pas comme ça que ça se passe ici » qu'il faut accepter sa version de la réalité.

Vous ne réussirez pas toujours. Mais on ne peut jamais savoir ce qui est vraiment possible sans avoir essayé. Prenez l'habitude de remettre en question les règles. Qui peut savoir quelles forces, capacités ou perspectives vous développerez en refusant qu'on vous oppose un refus ? C'est une pratique qui demande à être répétée encore et encore et encore, à la fois modestement et de manière monumentale. La mise en œuvre de changements durables, dans n'importe quel aspect de notre vie ou de notre culture, se fait dans la durée.

Des millions de scientifiques se heurtent à des années, voire souvent à des décennies, d'expériences « ratées » sur la voie de découvertes révolutionnaires. Les élèves font de nombreuses fautes d'orthographe, des calculs faux et des erreurs en s'efforçant de grandir et d'apprendre. Pendant des années, artistes et sportifs se heurtent à des rejets et à des défaites dans leur quête d'excellence. Aux États-Unis, les militants de la cause LGBTQ+ ont subi d'innombrables revers douloureux avant que la Cour suprême ne déclare enfin que le mariage homosexuel est un droit constitutionnel. Surtout en matière d'égalité sociale, le chemin à parcourir est encore bien long.

Que ce soit au niveau personnel ou au niveau mondial, si la résolution d'un problème compte vraiment pour vous, n'abandonnez pas trop vite. Comme l'aurait dit Margaret Thatcher, « il faut parfois livrer une bataille plus d'une fois pour la gagner ».

Comment mettre fin à une guerre : « Nous avons refusé de partir »

“ Le réel est une chose au-dessus de laquelle il faut s'élever. ”

Liza Minnelli

Leymah Gbowee est une jeune femme née en 1972 à Monrovia, au Liberia. À l'époque, c'était l'une des villes les plus dynamiques et les plus élégantes d'Afrique de l'Ouest. Enfant, elle voulait devenir médecin. Mais peu après qu'elle a passé son bac, une guerre civile brutale a éclaté. Leymah et sa famille ont dû fuir vers un camp de réfugiés au Ghana, où sa vie a changé. Désormais, elle était en proie au chaos constant, à la peur et à une souffrance inimaginable. Leymah a retrouvé le chemin de Monrovia lorsque les combats ont cessé en 1991, mais quelques années plus tard, elle a eu un fils et s'est retrouvée piégée dans un cauchemar de violences intrafamiliales.

Toutes les familles libériennes ont payé un lourd tribut à la guerre, mais les jeunes femmes et les enfants ont été particulièrement touchés. Tant les rebelles que les soldats du gouvernement recouraient au viol et au meurtre comme arme. Leymah a suivi une formation pour devenir psychologue spécialiste du traumatisme et elle a travaillé avec d'anciens enfants soldats. Ce fut la première d'une longue série d'étapes pour transformer son cauchemar en action. Elle s'est juré de reconstruire sa vie et de trouver un moyen de créer un avenir meilleur pour elle, sa famille et sa communauté.

En 1999 – presque dix ans après le début de la première guerre civile –, une deuxième guerre a éclaté. La vie est devenue insupportable. Une fois de plus. Son conjoint violent n'était plus là, mais Leymah était toujours confrontée à des horreurs inimaginables. Des camions bondés d'hommes armés. Des enfants embarqués en plein jour pour aller combattre. Ses voisins transportant les blessés dans des brouettes pour rejoindre des dispensaires de fortune. En entendant le bruit des combattants qui approchaient, Leymah et sa famille couraient se cacher chez eux, terrorisés. Dans son extraordinaire livre, *Notre force est infinie*, elle se souvient : « Les garçons, avec leurs bandanas et leurs jeans baggys, passaient entre les maisons, fusils à la main, et nous regardaient fixement, en décrétant : “Un jour, on reviendra et on va bien vous niquer.” »

Leymah s'est mise à dévorer des livres sur le processus de paix, en s'intéressant tout particulièrement aux philosophies de Jésus, de Martin Luther King Jr. et de Gandhi. Le désespoir a cédé la place à la

détermination et à la colère. En 2003, elle a participé à l'organisation de l'Action de masse des femmes du Liberia pour la paix, dont elle a pris la tête. Des milliers de femmes chrétiennes et musulmanes se sont rassemblées pour défiler pour cette cause. Vêtues de T-shirts blancs, avec des foulards blancs sur les cheveux, elles ont fait un sit-in de protestation sur un terrain de la ville. Leur message était clair et simple : **Nous exigeons la paix.**

Ces femmes avaient vu la face la plus sombre de l'humanité et elles ont travaillé sans relâche, déployant toutes les stratégies et tactiques imaginables, y compris une grève du sexe, qui a permis d'attirer l'attention de la presse et d'obtenir le soutien international dont elles avaient tant besoin. Jour après jour, semaine après semaine, les femmes se sont rassemblées sur ce terrain et sont restées assises en signe de protestation. Leymah parle des heures passées sur ce terrain de Monrovia (les caractères gras sont de moi) :

Du lever du soleil jusqu'au crépuscule, dans la chaleur. Vaquer à ses occupations par temps très chaud est une chose. Rester assise, immobile, pendant que le soleil tape en est une autre. C'était un genre de torture. Je suis devenue plus noire que je ne l'ai jamais été, et beaucoup de femmes ont eu des irritations de la peau atroces. Mais la douleur avait aussi quelque chose de fascinant : le corps souffrait, **mais on lui infligeait cela pour une raison...**

... Du lever du soleil jusqu'au crépuscule, sous la pluie. Le Liberia est l'un des pays les plus humides de la planète, où l'eau vous tombe dessus avec la force d'une lance de pompier. Nous étions là, assises, tandis que les masses d'eau pénétraient dans la terre sablonneuse du terrain...

Tous les jours, nous étions sur ce terrain. *Tous les jours.* **Nous avons refusé de partir.** Refusé que notre souffrance reste invisible. **Si les gens ne nous ont pas prises au sérieux au début, notre persistance a fini par l'emporter.**

Leymah et ses manifestantes pour la paix ont fini par décrocher un entretien avec le président du Liberia, Charles Taylor. Dans un premier temps, cette rencontre a été perçue comme une avancée, mais rien n'a changé. La violence a empiré. Un jour, après une nouvelle série de

bombardements et d'assassinats sauvages, quelque chose s'est brisé en Leymah. Elle a senti monter en elle une rage comme jamais elle n'en avait ressenti. Canalisant cette énergie explosive vers l'action, elle a organisé le voyage de centaines d'autres femmes chrétiennes et musulmanes vers le Ghana. Là, elles ont encerclé l'hôtel où se tenaient les négociations de paix, au point mort. Elles ont attendu l'heure du déjeuner, puis près de deux cents femmes ont pris d'assaut le bâtiment pour former une barricade humaine, empêchant les hommes de partir avant d'être parvenus à un accord de paix.

Les services de sécurité ont tenté d'arrêter Leymah, mais elle avait un autre tour dans son sac : elle a menacé de se déshabiller – ce qui, selon les croyances traditionnelles, aurait jeté une malédiction sur les hommes. Et ça a marché. Quelques semaines plus tard, la guerre du Liberia a pris fin. Le président Taylor est parti en exil et le courage de Leymah a ouvert la voie à l'arrivée au pouvoir de la première femme cheffe d'État d'Afrique, Ellen Johnson Sirleaf. En 2011, Leymah a reçu le prix Nobel de la paix pour sa contribution à la fin de la guerre civile au Liberia.

Outre d'innombrables leçons de force insondable, de ténacité, de bravoure, d'engagement, de résilience, de créativité et de détermination, l'histoire de Leymah illustre aussi le pouvoir inouï né de la détermination à faire tout ce qu'il faut. De se dire que tout est possible, quoi qu'il arrive. De refuser qu'on vous oppose des refus. On voit les miracles qui peuvent se produire lorsqu'une personne est prête à tout risquer et à ne reculer devant rien. Ces femmes héroïques ont mis fin à une guerre.

Au cas où vous vous seriez contenté de survoler cette dernière phrase, permettez-moi de la répéter : Ces femmes héroïques *ont mis fin à une guerre*. Elles l'ont fait sans armes. Sans pouvoir politique « officiel ». Sans violence. Si ça, ça ne prouve pas que tout, vraiment, tout est possible, je ne sais pas ce qu'il vous faut. Leymah a dit : « Je crois, *je sais*, que si vous avez une foi inébranlable en vous-même, en vos sœurs et en la possibilité du changement, vous pouvez presque tout faire. »

Refuser la défaite

“ Si vous ne prenez pas de risques, vous prenez un bien plus grand risque. ”

Erica Jong

Dans mon entreprise, nous avons instauré quelque chose qui s'appelle le « journal du stress ». C'est un exercice tout simple qui consiste à lister, par écrit, des facteurs de stress récurrents. L'objectif, ensuite, est de travailler sur cette liste et d'imaginer des systèmes et des solutions pour éliminer ou transformer les sources de stress, du mieux possible. (Il existe un épisode [en anglais] de *MarieTV* sur ce sujet – recherchez *Marie Forleo + stress log* sur Internet.) À un moment, notre équipe de direction a fait un journal du stress collectif, et nous nous sommes rendu compte qu'une source de stress importante dans notre entreprise était la réservation de lieux de tournage pour *MarieTV*. Pour tourner de nouveaux épisodes, il fallait, chaque fois, trouver et louer un studio, construire nos décors, puis tout démonter et stocker notre matériel de production jusqu'au prochain tournage. Pour l'entreprise virtuelle que nous sommes, cela devenait lourd en termes de temps et de ressources. Nous avons décidé que la location de notre propre studio permettrait non seulement d'atténuer ce stress, mais aussi d'élargir les possibilités de faire un meilleur travail.

Comme je vivais déjà à New York, j'étais consciente de la difficulté et du coût de cette solution. Je n'avais aucune expérience préalable de la location d'immobilier d'entreprise, et je ne connaissais personne qui en avait. Mais comme tout est possible, nous nous sommes lancés. Nous avons trouvé un agent immobilier spécialisé dans les locaux d'entreprises, puis nous avons commencé la recherche. Mes inquiétudes se sont rapidement confirmées : peu d'options correspondaient à notre budget. Les lieux que j'ai visités étaient miteux et hors de prix. J'ai continué à chercher, visitant des dizaines d'espaces inutilisables, semaine après semaine. Nous commençons à perdre espoir.

Et puis, un jour, j'ai reçu un e-mail concernant un nouvel espace. Les photos étaient belles – vraiment belles –, et je pouvais y aller à pied depuis chez moi. Mieux encore, il se trouvait à quelques pas de mon karaoké préféré. En arrivant devant le bâtiment avec mon agent immobilier, quelque chose dans mon corps a crié : « Yesssss ! C'est ça. C'est là que tu es censée être. » Le gardien de l'immeuble, un gars affable du nom de Patrick, nous a

fait visiter les lieux. J'imaginai déjà notre équipe en train de tourner dans cet espace et je sentais monter l'excitation en moi, de minute en minute. Face à mon enthousiasme, Patrick m'a prévenue : plusieurs entreprises étaient elles aussi intéressées par la location de cet espace.

Dès que nous sommes partis, j'ai demandé à mon agent de soumettre notre dossier. Je sentais dans mes tripes que c'était l'endroit qu'il nous fallait. C'était un vendredi matin. Des jours et des jours ont passé. Rien. Il faut savoir que le marché de l'immobilier commercial de Manhattan est très tendu. Ne pas avoir de nouvelles pendant plusieurs jours n'était pas bon signe. Au milieu de la semaine suivante, j'ai finalement reçu des nouvelles de mon agent. Le propriétaire avait rejeté mon offre et avait préféré une société de technologie. Le contrat de location était déjà en cours de rédaction. L'affaire était entendue entre eux. J'avais perdu. Il fallait que je passe à autre chose.

Impossible. Quelque chose en moi refusait de lâcher l'affaire. Intriguée, j'ai demandé à mon agent immobilier pourquoi ma candidature avait été rejetée. Pourquoi m'étais-je fait griller par la start-up ? Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré dans notre dossier ? D'un air penaud, il m'a avoué que mon dossier était solide, mais que le propriétaire du bâtiment ne comprenait pas bien ce que faisait mon entreprise. Apparemment, il ne pensait pas non plus que ma boîte était « stable » (à ce stade, je ne lui avais pas encore communiqué mes bilans, qui étaient solides comme le roc). L'agent m'a expliqué que les gars de la start-up lui inspiraient davantage confiance. Quand elle a entendu ça, Marie-du-New-Jersey (mon alter ego) a décrété : « Ah non. Ça ne va pas se passer comme ça. » J'ai donc décidé d'écrire une lettre au propriétaire en expliquant en détail les treize années d'activité de mon entreprise, notre mission, nos clients, les résultats que les gens obtiennent grâce à nous ainsi qu'un plan détaillé de l'utilisation que nous avions prévu de faire de l'espace. J'ai mis tout mon cœur, mon intelligence et mon énergie de persuasion dans cette lettre. Puis, je suis retournée sur place pour la déposer.

Quand je suis arrivée, Patrick était devant le bâtiment. Il m'a saluée avec un sourire chaleureux mais surpris.

« Je ne sais pas si vous vous souvenez de moi, mais je suis venue avec mon agent immobilier pour visiter des locaux vendredi dernier. Je veux vraiment ce lieu, mais j'ai appris que le propriétaire était déjà en train de

conclure avec une start-up. Je lui ai écrit cette lettre, qu'il faut que je lui fasse parvenir avant qu'ils ne signent. Pourriez-vous m'aider ?

– Euh. Il n'est pas là pour le moment. »

De toute évidence, j'avais pris Patrick au dépourvu et mon approche directe le mettait légèrement mal à l'aise.

« S'il vous plaît, Patrick. Je sais que vous avez son numéro, forcément. Vous pourriez l'appeler très rapidement ? Tout de suite, en fait ? Ça ne vous prendra pas plus de deux minutes. C'est vraiment important que je lui fasse parvenir cette lettre aussi vite que possible. Vous êtes ma seule chance. »

À contrecœur, il a pris son téléphone pour appeler le propriétaire. Je suis restée devant lui, pendant que Patrick essayait maladroitement d'expliquer au propriétaire qu'une femme venait de débarquer pour lui remettre une lettre très importante, le plus vite possible. À en juger par les réponses de Patrick, son interlocuteur n'était manifestement pas ravi de ce coup de fil inattendu.

Néanmoins, Patrick a pris ma lettre et a accepté de la transmettre. Je l'ai remercié de nouveau pour son aide, puis je suis partie. Quatre jours se sont écoulés. Pas de réponse. C'est le début du week-end. Je me suis résignée au fait que j'avais perdu cette bataille. Bien que déçue, je ressentais aussi un sentiment de satisfaction d'avoir fait mon possible. Je m'étais démenée et j'avais fait tout ce que je pouvais. Convaincue qu'il y avait quelque part un lieu encore plus extraordinaire, j'ai décidé de faire mon possible pour le dénicher. Puis le lundi, au réveil, j'ai découvert cet e-mail de mon agent immobilier :

Bonjour Marie,

L'agent immobilier du propriétaire vient de me contacter. Le propriétaire a lu votre courrier et aimerait vous rencontrer. Je n'ai pas connaissance d'un quelconque échec de la signature avec les locataires potentiels, mais c'est une bonne nouvelle pour nous, parce que cela signifie qu'il y a une ouverture... **ESSAYONS D'EXPLOITER CETTE OPPORTUNITÉ !**

BAM !

Aussitôt, j'ai organisé un rendez-vous. Il est apparu que la start-up n'était pas aussi « stable » que le propriétaire l'avait cru. J'ai débarqué au rendez-vous avec tout mon cœur, de l'enthousiasme, une situation financière à

toute épreuve et la promesse de respecter l'espace et d'en prendre soin. Bref, pour vous la faire courte, notre dossier a été accepté.

Cette expérience a été un véritable tournant pour notre équipe. Non seulement nous avons éliminé une source de stress épuisante, mais notre studio est devenu un lieu de joie, de créativité et de travail transformateur. Nous y avons tourné des centaines d'épisodes de *MarieTV*, des podcasts, des *live streams*, des webinaires et des programmes de formation. Ce lieu nous a permis de voir les choses en plus grand et de travailler d'une façon qui n'était pas possible auparavant. De plus, Patrick est devenu l'un de nos collègues les plus appréciés.

Même si je sais qu'il est important de persévérer lorsqu'on est confronté à des résistances (et d'ailleurs, je suis en train de vous l'enseigner !), c'est un point que je dois toujours travailler. Aujourd'hui encore, je dois faire taire la voix dans ma tête qui me dit des choses comme : « Tu ne peux pas faire ça, c'est trop, Marie. » Et : « Tu es trop_____ . »

cash
exigeante
agressive
expressive
insistante
dans le contrôle
extravagante
bruyante
brute
grunge
farfelue
dans l'émotion
etc.

Heureusement, ma facette la plus sage (bonjour, Marie-du-New-Jersey) couvre souvent cette petite voix et la fait taire. Sa réponse préférée : « Pfft ! Oublie ces conneries. Fais ce que tu veux. »

Même si je pense que tout individu devrait remettre en question les règles établies et le statu quo, c'est particulièrement crucial pour les femmes. Nous luttons contre une culture qui s'efforce de susciter de la honte en nous, de

nous réduire au silence et de nous contrôler, depuis des millénaires. Beaucoup de femmes ont été conditionnées depuis leur plus jeune âge à réprimer leurs désirs, à restreindre leurs forces, à cacher leur pouvoir, à nier leurs émotions et à être « gentilles ».

Or, vous n'avez pas été conçu pour être réprimé. Vous êtes destiné à créer, à guérir et à instaurer des changements. Ne vous excusez jamais pour cela. On ne peut changer les choses sans faire de vagues.

Merci de ne pas avoir cru en moi

“ À tous les postes que j’ai occupés, j’ai eu des détracteurs qui pensaient que je n’étais pas compétente ou qui ne croyaient pas que je pouvais faire le job. Je me sens une responsabilité toute particulière de leur prouver qu’ils ont tort. ”

Sonia Sotomayor

“ En tant qu’artiste, vous avez besoin de détracteurs et de gens qui ne croient pas en vous pour alimenter votre flamme créative. ”

”

Ice-T

Avez-vous déjà entendu quelqu’un dire des choses horribles sur votre objectif, votre projet ou votre idée ? Des mots qui vous ont fait l’effet d’un coup de poing dans le ventre et qui vous ont fait vous demander : « Mais comment peut-on être aussi méchant ? » Ça m’est arrivé. Souvent. Et cela m’arrive encore aujourd’hui.

Lorsque vous ouvrez des voies nouvelles et que vous créez du changement, attendez-vous à récolter un flux constant de critiques, de jugements et même de moqueries. Ces critiques peuvent provenir de votre propre cerveau, de vos proches, de vos amis, de vos mentors, de vos collègues, de parfaits inconnus et d’abrutis sur les réseaux sociaux. Il est important de savoir (A) que c’est normal, (B) que vous êtes largement

capable de gérer et (C) que, parfois, un dénigrement peut être le meilleur carburant pour vous booster.

Laissez-moi vous raconter une rencontre intéressante faite lors d'une grande conférence d'affaires. Mon programme phare, la B-School, allait être lancé à peine quelques mois plus tard. J'étais enthousiaste à l'idée de faire de nouvelles rencontres et d'apprendre de nouvelles idées. Avec mon badge de la conférence autour du cou, je tenais fermement mon gros classeur en plastique contre moi. J'étais déterminée à trouver des partenaires pour faire la promotion de mon entreprise et à faire tout ce qui était en mon pouvoir pour diffuser mon nouveau programme.

Le premier jour de l'événement, j'ai pris un escalator dans mon hôtel pour me rendre à la salle de conférences. À côté de moi, il y avait un gars, un participant à la même conférence – qui s'est présenté et qui m'a posé des questions sur mon activité. Ravie de lui expliquer ce que je faisais, je lui ai parlé de mon nouveau programme et de sa mission, à savoir donner aux créatifs et aux petits entrepreneurs les compétences nécessaires pour faire du marketing et vendre leur activité en ligne, avec intégrité. J'ai expliqué que la formation à la gestion d'une entreprise pouvait être sympa, faite avec le cœur, et même fun, tout en produisant des résultats impressionnants.

Il a éclaté de rire avant de décréter : « Vraiment ? C'est un *vrai* business, ça ? Vous gagnez vraiment de l'argent en faisant ça ? Allez, dites-moi la vérité. C'est un hobby, hein ? Vous avez un petit copain ou un mari riche qui paie vos factures. »

Pendant quelques longues secondes, je suis restée sans voix. Est-ce que cet abruti était sérieux ? Étais-je dans une machine cauchemardesque à remonter le temps ? Parce que la dernière fois que j'ai vérifié, nous étions en 2009, et pas en 1909. Je fulminais. J'ai dû me contenir pour ne pas le choper par le col et le balancer par-dessus la rampe de l'escalator.

Même si ça a fait mal sur le coup, la vérité est que je lui suis reconnaissante pour cet échange. Je le remercie de ne pas avoir cru en moi ni en mon idée. Pourquoi ? Parce que ses paroles m'ont poussée à faire de la B-School une réussite encore plus spectaculaire. Son ignorance flagrante a réaffirmé l'importance de ma mission, qui était d'aider les chefs d'entreprise (en particulier les femmes) à contrôler leur destin financier. J'ai redoublé d'ardeur à cette conférence. J'étais déjà impliquée mais, après cet échange, plus rien n'allait m'arrêter.

Quand les gens déversent de la merde sur vos rêves, transformez-vous en alchimiste, pour métamorphoser la négativité en or productif. Les conneries sont un excellent engrais. Un carburant enrichi en « je-vous-emmerde », en quelque sorte. Oui, je sais bien que vouloir prouver aux gens qu'ils ont tort n'est pas une source saine de motivation à long terme. Mais, sur le moment, on travaille avec ce que l'on a. Refuser les refus, cela signifie prendre position pour soi-même et protéger ses rêves.

Pour être clair, il ne s'agit pas d'être sensible au point de faire l'impasse sur les critiques nécessaires pour apprendre, grandir et s'améliorer. Il y a une différence entre être sur la défensive et être déterminé. La différence, c'est la maturité, le discernement et, surtout, tenir compte de votre source.

Toutes les critiques ne se valent pas

“ Les gens haineux sont des admirateurs perplexes qui ne comprennent pas pourquoi tous les autres vous aiment. ”

Paulo Coelho

Dès qu'il y a de la créativité, elle fait l'objet de critiques.

Sachant que je présente mon travail publiquement depuis vingt ans, je connais bien la haine et la négativité que les gens peuvent vous renvoyer. J'ai également reçu des milliers de questions de lecteurs sur la façon de gérer la peur de la critique. Tout cela vous parle ?

J'ai tellement peur de la critique et du jugement que cela m'empêche de concrétiser mes idées. J'ai du mal à séparer mon travail de ce que je suis.

J'ai peur que les gens découvrent que je suis un imposteur et que je n'assume pas vraiment.

Je sais que tout le monde a le droit d'avoir son opinion, mais comment faire pour ne pas les laisser vous affecter de manière négative et blessante ?

Marie, comment VOUS, réagissez-vous aux critiques ? Vous vous exposez en permanence !

On dit souvent que le meilleur moyen, pour éviter les critiques, c'est de ne rien dire, de ne rien faire, de ne rien être. Mais même ça ne vous préserve pas entièrement. Car ceux qui ne font rien sont eux aussi critiqués : on les juge sévèrement, en les traitant de bons à rien et de paresseux. Il faut savoir que la critique et le jugement sont des composantes naturelles de la vie. Ne résistez pas à cette réalité, acceptez-la.

À savoir : en cet instant même, on est en train de vous juger.

C'est vrai. Des inconnus vous jugent. Des gens qui vous connaissent à peine vous jugent. Les personnes qui vous aiment sincèrement vous jugent. Elles jugent votre apparence. Elles jugent ce que vous choisissiez de faire ou de ne pas faire de votre vie. Elles jugent ce que vous mangez et ce que vous ne mangez pas. Les gens jugent les vêtements que vous portez, la musique que vous écoutez, votre politique, vos convictions personnelles, vos dépenses, l'éducation de vos enfants, la voiture que vous conduisez, l'endroit où vous vivez, qui vous vénèrent et qui vous aiment.

Si vous êtes honnête, vous aussi, vous vous jugez. Vous vous dites régulièrement des trucs méchants (vous êtes trop lent, trop vieux, trop jeune, trop gros, trop peu sûr de vous, trop timide, trop _____). Vous jugez et critiquez également les autres, même non intentionnellement. L'être humain est une machine à juger. Nos jugements sont souvent biaisés et carrément non justifiés. Et alors ? L'astuce consiste à faire preuve d'humour à ce sujet. Ne le prenez pas personnellement, ne faites pas une fixation et ne vous y complaisez pas.

À savoir : tout ce que vous aimez est détesté par quelqu'un d'autre.

“ Pendant des années, je n'ai jamais rien terminé. Parce que, bien sûr, quand on a terminé quelque chose, on peut être jugé. ”

Erica Jong

Pour chaque produit que vous trouvez extraordinaire dans ce monde – chaque film, livre, produit alimentaire, comédien, émission de télévision –, il y a des gens qui le détestent. C’est pourquoi la plupart des critiques ne sont pas constructives ou ne valent même pas la peine d’être écoutées. Elles sont juste une opinion. Vous savez ce qu’on dit à ce sujet ? Les avis sont comme des trous du cul : tout le monde en a un et la plupart d’entre eux puent.

Imaginons que vous adoriez le chocolat, mais que vous avez un ami qui déteste ça. Est-ce que cela signifie que le chocolat, c’est nul ? Non. Ça veut dire qu’il y a une personne qui n’aime pas le chocolat. Les chocolatiers n’en perdent pas le sommeil pour autant. Ils ne font pas campagne pour convertir les détracteurs. Ils concentrent toute leur attention sur les amateurs de chocolat.

Seth Godin a fait remarquer que 12 % des plus de 21 000 critiques du livre *Harry Potter à l’école des sorciers* ne lui ont attribué qu’une ou deux étoiles sur Amazon¹. Ce qui signifie qu’au moins 2 500 personnes trouvent que ce phénomène mondial est naze. Pensez-vous que J. K. Rowling soit en train de sangloter dans sa tasse de thé à cause de ces mauvaises critiques ? J’en doute. Elle est trop occupée à inspirer des milliards de personnes avec son œuvre (et accessoirement à gagner des milliards).

Chacun a le droit d’avoir son opinion. Mais les opinions sont subjectives. Ce n’est pas parce que quelqu’un n’aime pas ce que vous faites que personne d’autre ne l’aimera. L’opinion d’une personne n’est pas *la* vérité. C’est *sa* vérité. Il n’est pas judicieux de perdre du temps et de l’énergie émotionnelle à cause de critiques de personnes que vous ne connaissez pas, que vous ne respectez pas ou que vous ne servez pas.

Mon travail ne parle certainement pas à tout le monde. Seulement à de géniaux esprits créatifs comme vous !

À savoir : plus vous êtes sensible à l’opinion des autres, plus ils ont du pouvoir sur vous.

“ Ce n’est pas votre boulot de m’aimer, c’est le mien. ”

Byron Katie

Au nom de quoi votre moral devrait-il être tributaire des pensées nées dans la tête d'une autre personne ?

Ne donnez jamais à qui que ce soit le pouvoir de contrôler vos émotions. Pas à vos parents. Ni à votre conjoint. Ni à vos frères et sœurs, ni à vos amis, ni à vos collègues, ni même à vos enfants. Certainement pas à vos responsables politiques. Et *surtout pas* à des inconnus sur Internet. Sachez que les gens peuvent dire ce qu'ils veulent, mais que vous n'êtes pas obligé de l'accepter ou de leur donner le pouvoir de vous gâcher la journée. Eleanor Roosevelt l'a très bien exprimé : « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. »

Votre temps sur terre est précieux. VOUS êtes précieux. Voyez les choses ainsi : autoriseriez-vous quelqu'un à entrer chez vous, à s'accroupir dans votre salon, à lâcher une grosse crotte fumante sur votre tapis, puis à sortir en vous laissant nettoyer ? J'espère bien que non. Lorsque vous entendez des critiques méchantes et sans fondement, rejetez-les. Refusez-les. Dites : « Non. Vous ne pourrez pas me faire vaciller. Je ne vous donnerai pas ce pouvoir. Je n'autorise personne à chier dans mon salon. »

À savoir : utilisez ce qui est utile, oubliez le reste.

Concernant les retours critiques, ne soyez pas susceptible au point de passer à côté d'informations qui pourraient vous aider à apprendre et à vous améliorer. Soyez suffisamment fort pour extraire la valeur des critiques, si elles en sont pourvues. Les questions suivantes pourront vous aider :

« Qu'est-ce qui pourrait être vrai dans tout ça ? »

« Y a-t-il des éléments que je peux exploiter pour grandir et m'améliorer ? »

Les personnes bienveillantes, qui vous soutiennent, prodiguent généralement leurs conseils en privé, *après que* vous leur avez demandé leur avis. Même là, elles le font de manière à soutenir votre évolution, et non à la freiner. C'est ce que font les personnes les plus proches de moi. Je leur suis reconnaissante de veiller sur moi, et je m'efforce de faire de même pour elles.

Trois techniques à mettre en pratique

1. Tenez toujours compte de la source

Je n'ai jamais reçu de critique blessante au vitriol de la part d'une personne que j'admire ou que je respecte. La plupart des gens qui réussissent n'ont pas le temps de critiquer sévèrement les autres, car ils sont trop occupés à mettre en œuvre des changements et à vivre leur vie.

Les critiques les plus virulentes viennent souvent de lâches peu sûrs d'eux et non accomplis. De spectateurs qui restent en marge de la vie, sans prendre de risques et sans créer quoi que ce soit. Comme le dit le romancier Chuck Palahniuk : « Il est facile d'attaquer et de détruire un acte de création. Il est beaucoup plus difficile d'en faire un. » N'oubliez pas de prendre du recul et de tenir compte de la source de la critique. Son auteur a-t-il fourni un travail que vous respectez ? S'agit-il de quelqu'un que vous admirez sincèrement ? Si ce n'est pas le cas, réfléchissez bien avant de prendre son opinion à cœur.

2. Soyez attristé, mais pas en colère

Pensez un peu combien la vie de ces gens doit être douloureuse et nulle pour qu'ils aient le temps d'être aussi méchants. Lorsqu'ils dénigrent autrui, ils envoient les informations suivantes sur eux-mêmes :

- Ils ont fort peu d'empathie, de compassion et d'intelligence émotionnelle.
- Ils ont trop de temps à perdre, ce qui signifie qu'ils ne sont pas performants.
- Ils ont désespérément besoin d'attention.
- Leurs vies sont jalonnées de blessures et de souffrance.

Soyez triste pour eux, mais ne vous mettez pas en colère. Et ne tenez surtout pas compte de leurs attaques pour façonner vos créations.

3. Marrez-vous

Voici une capture d'écran de messages publiés par des gens qui ont une discussion détaillée et très animée sur ce qu'ils considèrent comme l'une des facettes les plus importantes et fondatrices de mon travail :

Quelqu'un sait quelle proportion des cheveux de Marie est fausse ? Je dirais que cette crinière qui dégouline sur ses épaules est composée à 70 % d'extensions.

marielaporte : Ding ! Ding ! Ding !

Je dirais plutôt 80 %, en fait. J'ai toujours trouvé ses mèches de faux cheveux ultragénantes. Et je suis surprise qu'on admire sa belle chevelure, alors qu'il est évident qu'il s'agit presque exclusivement d'extensions. Ses cheveux naturels, c'est juste les mèches qui entourent son visage – d'ailleurs, je ne les ai jamais vus plus longs que légèrement au-dessus des épaules. Ses cheveux naturels ne sont pas du tout épais. Elle le cache en se crêpant les cheveux autant que possible, près du cuir chevelu, pour essayer de donner une illusion de volume. (C'est évident, même sur les photos sans les extensions.)

Flash info pour les *haters* : ce sont bien mes cheveux naturels !

C'est vraiment nul que les gens perdent du temps et de l'énergie à s'étriper, surtout au sujet de leur apparence. Mais nous avons décidé de plaisanter sur l'« authenticité » de mes cheveux dans mon émission. Bien sûr, j'ai reçu des critiques autrement plus dures, mais c'est beaucoup plus amusant de mettre en lumière la mesquinerie des trolls sur Internet et de désamorcer leur méchanceté par l'humour¹.

RÈGLE D'OR : ne répondez jamais quand vous êtes en colère, ému ou pompette.

Un soir, à l'ère du tout début des réseaux sociaux (genre, vers la fin de l'année 2008), je devais participer à un tchat sur Twitter consacré à

l'entrepreneuriat, à partir de 21 heures. Plus tôt dans la soirée, je m'étais rendue à un événement de réseautage où j'avais dégusté un glorieux verre de cabernet. Quand je suis rentrée chez moi, il était l'heure de commencer le tchat sur Twitter. Je me souviens de m'être installée à mon bureau, dans l'obscurité, et de m'être dit que c'était bizarre de recommencer à travailler à 21 heures. Les sept premières minutes se sont déroulées sans problème. Je partageais des ressources, je donnais des réponses percutantes, je faisais des plaisanteries et je m'amusais comme une folle. Jusqu'à ce qu'un troll vienne s'immiscer dans la discussion.

La Marie-de-jour, qui n'a pas bu de vin, sait pertinemment qu'il ne faut pas échanger avec les trolls. En général, elle a du recul, de la compassion et de la retenue. Mais un verre de cabernet a suffi pour faire envoler ces qualités. La Marie-du-New-Jersey a pris le relais et a répondu sur le ton qui la caractérise, sans mâcher ses mots. Mes railleries et mes répliques, bien que drôles sur le coup, étaient méchantes. Pas la meilleure facette de ma personnalité, tant s'en faut. Le lendemain matin, j'ai relu le fil et j'ai regretté mon comportement. Ce jour-là, je me suis juré de ne plus jamais répondre en étant en colère ou trop submergée par les émotions. Et de ne plus jamais toucher un clavier quand j'ai bu ne serait-ce qu'une petite gorgée de vin. C'était il y a plus de dix ans et je n'ai jamais failli à cette résolution. Dans notre monde moderne, vous écrivez votre histoire avec un tweet, un commentaire ou un post.

Le secret ultime pour refuser les refus

“ Dans un monde où il y a tant à faire, j'avais la forte conviction qu'il devait y avoir quelque chose à faire pour moi. ”

Dorothea Dix

Lorsque Leymah a entrepris de faire cesser la guerre, ce n'était pas pour obtenir des félicitations sur le plan personnel. « Recevoir le prix Nobel de la paix » ne figurait pas parmi ses objectifs. Elle a persévéré, en surmontant des obstacles inimaginables, pour améliorer la vie de sa famille, de sa communauté et des générations à venir. Lorsque j'ai loué notre espace, ce

n'était pas parce que je pensais qu'avoir notre propre studio nous donnerait un air cool, mais parce que je ne supportais pas de voir mon équipe stressée. De plus, nous avons des tonnes d'idées créatives pour mieux servir notre public, et je savais qu'un espace dédié nous y aiderait. Vous vous souvenez comme j'étais remontée après avoir croisé Monsieur-l'Abruti-de-l'Escalator ? Il ne s'agissait pas que de ma personne. Je me sentais investie de la responsabilité de tout déchirer, au nom des femmes qui ont été sous-estimées, partout. Même à l'aéroport JFK, ma motivation sous-jacente, ce n'était pas de prendre des vacances – c'était mon dévouement pour Josh, notre amour et notre relation.

Envie de booster votre persévérance, quels que soient les revers ou les obstacles sur le chemin ? Faites en sorte que votre rêve soit associé à une chose dépassant votre personne. Se surpasser est une chose. Mais se surpasser pour améliorer la vie d'autres personnes donne des ailes. On devient quasi impossible à arrêter. Ce qui donne un sens à la vie, c'est d'avoir un objectif plus vaste et plus important que notre bénéfice personnel. Les objectifs alimentent la persévérance. Les motivations sont fondamentales.

Si vos rêves ne portent que sur des bénéfices personnels – gloire, argent ou pouvoir –, vous finirez par vous essouffler. Même si cet objectif est atteint, la victoire vous semblera creuse. Vous vous demanderez : « Tout ça pour ça ? N'y a-t-il vraiment rien d'autre ? »

Nous ne mesurons pas notre vie à l'aune de ce que nous réalisons pour nous-mêmes, mais à ce que nous partageons, donnons et apportons aux autres. Quand vos rêves sont associés au sentiment de contribuer à quelque chose, au-delà de votre personne – un membre de votre famille, vos collègues de travail, une communauté ou une cause à laquelle vous croyez profondément –, vous débloquez des ressources de force, d'endurance et de courage insoupçonnées. Plus important encore, vous éprouvez un plus fort sentiment d'épanouissement et de sens donné à votre vie.

Pour résumer, nourrir des rêves pour soi-même est génial. Nous commençons tous par là. Mais ne vous arrêtez pas là. Associez votre rêve à un bienfait qui va au-delà de votre personne. Cela nourrira votre âme et vous apportera la force émotionnelle nécessaire pour refuser les refus.

PASSEZ À L'ACTION !

“ On peut faire tout ce qu’on veut, dès lors qu’on persévère suffisamment longtemps. ”

Helen Keller

“ Ne renoncez pas à ce que vous voulez réellement faire. S’il y a de l’amour et de l’inspiration, vous ne pourrez pas vous tromper. ”

Ella Fitzgerald

- 1 **Citez au moins un exemple de situation où vous avez refusé un refus et, ce faisant, surmonté une restriction.** Aucun exemple n’est trop infime ou insignifiant. Énumérez-en autant que possible et dites ce que cela vous a appris.
- 2 **Avez-vous déjà subi un refus sur le chemin menant à votre grand rêve ?** Qu’avez-vous fait ? Repensez à ce refus et réfléchissez à sept façons de le contourner pour continuer à aller de l’avant !
- 3 **Quels résultats positifs pourraient en découler si vous défiiez l’autorité, remettiez en question les règles ou refusiez la défaite seulement un peu plus souvent que vous ne le faites actuellement (une fois sur dix) ?**
- 4 **Imaginez que les critiques tant redoutées**

surviennent vraiment. Quelles seraient trois façons constructives et saines d'y faire face ? Comment la meilleure facette de votre être, la plus détachée, réagirait-elle, si tant est qu'elle le fasse ? N'hésitez pas à adopter ma règle de ne jamais répondre sous le coup de la colère (ou après avoir bu un coup). Avoir un plan net et précis dès à présent évite la souffrance et les regrets plus tard.

- 5 **Notez noir sur blanc dix choses que vous feriez si vous n'aviez absolument aucune peur du jugement ou de la critique.** Puis, choisissez-en une et faites-la.
- 6 **Comment pouvez-vous associer votre rêve ou votre objectif à un projet dépassant votre personne ?** Y a-t-il un membre de votre famille, une communauté ou une cause que vous pourriez aider ? La motivation est le carburant du résultat.

TOUT EST POSSIBLE : TÉMOIGNAGE

Après avoir vu son frère refusé par quatorze institutions, elle a trouvé, grâce à Tout est possible !, un centre extraordinaire pour son frère, atteint d'Alzheimer précoce.

Craig, mon frère adoré, est atteint de la maladie d'Alzheimer précoce. Il vivait dans une résidence « autonomie », mais comme il était devenu agité et parfois violent, j'ai dû lui trouver un nouvel établissement, avec des services adaptés à sa situation.

J'ai quitté le Mexique, où je vis, pour me rendre dans l'Ohio, pensant y passer une semaine. Je suis restée un mois.

J'ai visité plus de trente établissements. Quatorze m'ont opposé un refus. J'ai fait hospitaliser mon frère pour stabiliser son traitement, tout en coordonnant la communication entre les travailleurs sociaux et les médecins.

L'idée et le mantra « Tout est possible » m'ont aidée à persévérer, à faire des recherches, à explorer et à me préserver de ce sentiment paralysant d'impuissance. J'ai fait le point en personne avec toutes les personnes impliquées, plutôt que de communiquer par téléphone ou par courriel. Chaque fois qu'on me répondait non, je demandais à mon interlocuteur ce qu'il me conseillait de faire. J'ai demandé à chaque personne des idées et des recommandations, et je les ai toutes remerciées en personne, en plus de l'envoi de courriels pour exprimer ma reconnaissance. Je me suis efforcée de garder mes émotions sous contrôle, pour permettre à mon cerveau de fonctionner efficacement. Si j'ai pu le faire, c'est en grande partie parce que je n'ai cessé de me répéter « Tout est possible ».

Le meilleur établissement de la région m'a annoncé qu'il avait une liste d'attente de six mois pour les patients transférés. Déçue mais déterminée à faire admettre mon frère, j'ai utilisé tous les motifs possibles et imaginables pour reprendre contact avec le responsable des admissions. Je suis passée une première fois pour m'assurer qu'il avait bien reçu mon dossier. Je suis repassée quelques jours plus tard pour demander où nous en étions sur la liste d'attente.

Lorsqu'il a fallu ajuster le traitement de mon frère, je suis passée une autre fois pour informer le responsable des admissions de l'évolution de la situation et pour lui demander

de nouveau où nous en étions sur la liste d'attente. Il m'a expliqué qu'ils venaient d'ouvrir une nouvelle place, à laquelle mon frère était potentiellement éligible.

Le lendemain, alors que je quittais l'hôpital, j'ai reçu l'appel magique. Oui ! Une place attendait mon frère adoré, dans la meilleure institution pour malades Alzheimer de la région ! Il reçoit maintenant les meilleurs soins possibles dans un établissement exceptionnel. Et moi, je suis apaisée, car je sais que c'est effectivement le cas.

— Janet
Mexique

1. Bien évidemment, il ne faut pas confondre la méchanceté sur Internet et des menaces sérieuses d'agression, de violence ou de mort. Si qui que ce soit vous menace, contactez immédiatement la police.

10

**LE MONDE
A BESOIN
DE VOTRE TALENT
À NUL AUTRE
PAREIL**

“ Il existe une vitalité, une force de vie, une accélération qui se traduisent en action par votre truchement. Et comme il n’y a qu’un seul vous dans toute l’histoire de l’humanité, cette expression est unique. Bloquez-la, et elle ne pourra plus jamais s’exprimer par une autre voie, elle sera perdue à tout jamais. Le monde ne la connaîtra pas. Il ne vous revient pas de déterminer sa qualité, ni de la comparer à d’autres expressions. Il vous revient d’en faire votre affaire, de manière claire et directe, et de garder le canal ouvert. ”

Martha Graham

Au tout début de notre relation, Josh partait travailler en s'absentant pendant un certain temps. Et lorsqu'il rentrait à la maison, il trouvait la poubelle remplie de boîtes vides de raviolis en conserve Chef Boyardee et de gratins de macaronis Mac & Cheese Kraft. Il me proposait des vitamines en compléments alimentaires. Il a aussi suggéré que nous nous fassions des jus maison.

Ouais, c'est ça, espèce de hippie. J'ai quelque chose comme quatre jobs en parallèle. Et je n'ai pas d'argent à jeter par les fenêtres. Et pas le temps de me mettre à ton mode de vie et de me nourrir de granolas. Il était obstinément gentil. Et moi, j'étais obstinément têtue. *Pas envie. Trop cher. Trop bizarre. Juste pas possible. Tiens, passe-moi les macaronis gratinés, s'il te plaît.*

Quelques années plus tard, je me suis liée d'amitié avec Kris Carr, une icône du bien-être et de la lutte contre le cancer, qui vantait les bienfaits des jus, des superaliments et d'une alimentation végétale. « Josh ! OMG, j'ai rencontré une femme géniale, qui a écrit plein de best-sellers sur la santé – regarde un peu ses recettes de smoothies, de jus verts et de salades. Voici la centrifugeuse qu'il faut qu'on achète. Ah oui, et puis elle nous a aussi conseillé ces compléments. Tu sais, on aurait vraiment dû s'y mettre il y a des années. »

Josh est resté sidéré, à juste titre.

« Marie, j'espère que tu plaisantes... C'est ce que je te répète depuis des années. Pourquoi tu n'as pas voulu l'entendre quand ça venait de moi ? »

C'est précisément là que je veux en venir.

L'un des plus grands obstacles à la réalisation de votre rêve est celui-ci : vous partez du principe, à tort, que « tout a déjà été fait ». Vous pensez que vous n'avez rien d'original, de précieux ou d'utile à apporter. Vous ne vous sentez pas suffisamment exceptionnel ou talentueux pour ajouter votre voix au concert.

C'est pourquoi j'aimerais dire ceci : peu importe le nombre de fois qu'une idée ou une création a été partagée dans le monde selon vous, il faut parfois qu'une personne l'exprime avec sa voix unique, au bon moment, au bon endroit, pour que cela fasse réellement la différence.

Et VOUS, vous êtes cet individu pour quelqu'un.

Peu importe combien de personnes vous ont précédé. Peu importe le nombre de versions de la même chose qui existent déjà, selon vous, ou qui ont été réalisées par des personnes plus talentueuses, plus qualifiées ou plus célèbres. Oubliez tout cela. Avec plus de 7,7 MILLIARDS d'habitants sur terre (et le nombre ne cesse d'augmenter !), le monde a besoin de votre don particulier. Il y a largement assez d'êtres humains sur terre avec un ensemble divers de besoins, de visions des choses, de problèmes, de préférences, de désirs et de goûts. Il y a toujours de la place pour d'autres gens. Il y a toujours de la place pour vous.

Si vous êtes sur terre, c'est pour une bonne raison

“ Chaque individu compte. Chaque individu a un rôle à jouer.
Chaque individu a un impact. ”

Jane Goodall

Dieu, la Source, les fées des Schtroumpfs – ou quelle que soit la forme d'intelligence supérieure à laquelle vous croyez – n'ont pas créé des individus supplémentaires juste pour le plaisir. Aucun autre être humain n'a, ou n'aura jamais, l'association unique de talents, de forces, de perspectives, de dons qui est la vôtre. Souvenez-vous : vous êtes un méga-événement unique dans l'univers.

Ne le gâchez pas, bordel !

Vous êtes venu au monde avec un pouvoir inné de créer le changement, à la fois dans votre vie et dans celle des autres. Ce pouvoir n'existe pas en dehors de vous, nul ne peut l'acheter ou l'emprunter. Vous l'avez déjà en vous, *en cet instant précis*.

Je pense que ce pouvoir intérieur vous a conduit à ce livre. La raison pour laquelle vous êtes en train de lire ces lignes est votre aspiration à donner vie à *quelque chose*.

Cela étant dit, il est essentiel de comprendre que, quand vous avez une idée, une possibilité, la plus petite pépite de rêve pour vous ou pour d'autres et que vous ne faites pas tout votre possible pour lui donner vie...

VOUS VOLEZ LES GENS QUI ONT LE PLUS BESOIN DE VOUS.

Oui, parfaitement. J'ai bien dit...

V o l e z.

Il y a plein de gens qui ont besoin de ces cadeaux que vous, et vous seul, êtes en mesure d'offrir. Si vous ne vous bougez pas les fesses et si vous ne faites pas ce que votre cœur vous dit sans cesse de faire, le monde aura perdu quelque chose de vraiment irremplaçable...

VOUS.

Il aura perdu votre voix unique. Votre énergie unique. Vos idées, histoires et visions des choses uniques. En vous restreignant et en la jouant petit, vous privez d'innombrables individus de la bonté, de la joie, de la guérison et de la croissance que *seules* vos contributions uniques peuvent leur offrir.

Peut-être volez-vous de futurs clients ou fans qui attendent précisément le genre de _____ [livre, chanson, histoire, film, roman, *stand-out*, discours, association à but non lucratif, plateforme éducative, plat de pâtes, T-shirt, appli] dont vous avez rêvé.

Peut-être volez-vous vos enfants, vos proches ou vos collègues, car ils n'ont pas accès au véritable vous – le vous le plus vivant, le plus disponible émotionnellement, le plus enjoué, le plus confiant, le plus fort et le plus aimant que vous pouvez être. Peut-être volez-vous les générations à venir parce que vous n'êtes pas disposé à guérir une blessure ou à briser un cycle qui doit être interrompu pour que d'autres aient une vie meilleure.

Lorsqu'on nie, réprime ou minimise ses dons, ceux-ci se transforment en poison toxique. Un poison qui dévore vivant, de l'intérieur. On tombe malade, on devient léthargique, amer, cynique, en colère, dépendant, irritable, on juge les autres – et j'en passe. Souvenez-vous que Hitler était un artiste frustré.

“ Si vous engendrez ce que vous portez en vous, ce que vous avez engendré vous sauvera. Si vous n'engendrez pas ce que vous portez en vous, ce que vous n'avez pas engendré vous détruira. ”

Évangile selon Thomas

Repensez à toutes ces choses qui ont eu de la valeur, qui ont été des sources de joie ou de croissance tout au long de votre vie. À chaque chanson qui vous a fait bouger. À chaque film qui vous a fait rire ou pleurer ou qui a élargi vos horizons. À chaque sportif ou artiste qui vous a motivé à vous surpasser. À chaque invention qui vous a simplifié la vie. À chaque restaurant où vous avez savouré un plat qui vous a fait frémir de plaisir. À chaque livre qui vous a ouvert les yeux sur un monde nouveau. À chaque professeur, mentor, voisin ou ami dont les paroles, les actions ou le leadership vous ont guidé. À toute invention technologique (électricité, WiFi, appareil photo, etc.) qui a amélioré votre vie, d'une manière ou d'une autre.

Imaginez que toutes ces belles personnes n'aient jamais suivi l'appel de leur âme – qu'elles n'aient jamais concrétisé leurs rêves, qu'elles n'aient jamais créé, contribué et partagé. Je le dis à la fin de chaque épisode de *MarieTV* et je vous le dis maintenant :

Le monde a besoin de ce talent unique que vous seul possédez.

C'est vrai et vous le savez. Vous le savez depuis que vous êtes enfant. Vous avez senti que vous portez quelque chose de spécial, quelque chose de distinct et d'extraordinaire que vous, et vous seul, êtes venu sur terre pour créer et exprimer. Faites confiance à ce sentiment. C'est votre force vitale. Votre génie. Votre destin qui hurle pour être réalisé.

Découvrir, développer et partager vos talents – c'est précisément pour cela que vous êtes sur terre. Je crois que c'est la raison d'être de chacun d'entre nous ! Pour créer et contribuer.

Que les choses soient claires : vos talents n'ont pas besoin d'être grandioses ni d'une portée épique. Toutes les contributions sont nécessaires et précieuses. En ce moment, votre apport peut prendre la forme des repas nourrissants que vous préparez pour vos amis et votre famille. La compassion et la compréhension dont vous faites preuve lors de conversations difficiles. Vos talents peuvent concerner la sculpture sur bois, la peinture, la plomberie, l'activisme, la lutte contre les incendies, la création de bandes dessinées, la production de pièces de théâtre, la

recherche, la réhabilitation d'animaux, la conception d'espaces urbains respectueux de l'environnement, la création de bijoux ou l'encadrement de l'équipe de sport de votre fille.

Vos talents peuvent s'exprimer par le biais du bénévolat ou de l'attention, du respect et de la bienveillance portée à chaque personne que vous rencontrez, qu'il s'agisse de l'employé au guichet de la banque ou d'un inconnu dans la rue. Votre talent peut se traduire par la façon dont votre jardin inspire de l'espoir et de l'admiration dans votre quartier. Vous avez probablement de multiples talents qui se développeront et évolueront au cours de votre vie, tout comme vous.

« Mais Marie – sérieux – je n'ai rien d'unique à offrir. TOUT a déjà été fait. »

Pensez à votre café ou à votre magasin de vêtements préféré (n'importe quelle source de joie ou de valeur – ça peut même être une entreprise de sex-toys, si ça vous fait plaisir). Imaginez maintenant que le créateur ait eu les mêmes pensées restrictives que vous. Imaginez cette personne levant les bras au ciel et décrétant, avant même de se lancer : « À quoi bon ?? Tout le monde m'a déjà devancé. Il y a déjà assez de caféine/de T-shirts/de vibromasseurs sur terre ! »

Ça serait l'angoisse, non ? Dans mon cas, c'est associé à la cuisine italienne. L'une de mes adresses préférées est un petit restaurant familial, le *Pepe Rosso*. On y sert l'un des meilleurs plats d'aubergines *alla parmigiana* du sud de Manhattan. Imaginez que les fondateurs de *Pepe Rosso*, lorsqu'ils ont envisagé d'ouvrir leur restaurant, aient levé les bras au ciel en disant : « Vous savez quoi ? Il y a déjà des centaines de restaurants italiens à New York. Et, en plus, il y a déjà BEAUCOUP TROP d'aubergines *alla parmigiana* sur terre – *allora*, on va laisser tomber ! » (L'idée de ne plus jamais déguster d'aubergines *alla parmigiana* de *Pepe Rosso* me fait frémir d'horreur.)

Déclinez ce raisonnement dans tous les domaines de l'art, des sciences, du sport ou de la culture. Tous les musiciens du monde n'ont pas empêché Beyoncé, Lady Gaga, Stevie Nicks ou Kendrick Lamar d'ajouter leur voix au concert. La popularité de Phil Donahue n'a pas empêché Oprah de se lancer. Le talent comique de Margaret Cho n'a pas empêché Ali Wong d'exprimer le sien. Imaginez tout ce que nous n'aurions jamais connu si

l'un de ces êtres brillants avait baissé les bras et décrété que sa contribution était inutile parce qu'elle avait déjà été apportée par quelqu'un d'autre. Comme l'a dit Fred Rogers : « Si seulement vous pouviez sentir l'importance que vous avez dans la vie des gens que vous rencontrez ; à quel point vous pouvez être important pour des personnes dont vous ignoriez l'existence. »

Certes, il existe des millions de livres, de chansons, de pièces de théâtre, d'entreprises, de fabricants de sauce piquante et de clubs de tricot. Mais si vous n'avez pas encore créé votre propre version, alors non, tout n'a pas déjà été fait. Parce que cela n'a pas encore été exprimé par le miracle unique que vous êtes.

Surmontez le syndrome de l'imposteur

Qu'est-ce que J.Lo, Jodie Foster et Maya Angelou ont en commun ? Ce n'est pas d'être toutes les trois des icônes culturelles récompensées par d'innombrables prix. C'est que toutes ont eu le sentiment d'être des imposteurs. De ne pas mériter ce qui leur arrivait.

“ Même après avoir vendu 70 millions d'albums, je me disais :
« Je n'assume pas. » ”

Jennifer Lopez

“ Quand j'ai remporté un Oscar, j'ai cru que c'était un coup de chance. Je me suis dit que tout le monde allait s'en rendre compte et me le reprendre. Désolé, en fait on voulait le donner à quelqu'un d'autre. Il était destiné à Meryl Streep. ”

Jodie Foster

“ J'ai écrit onze livres, mais chaque fois, je me dis : « Oh, ils vont s'en rendre compte maintenant. J'ai réussi à bernier tout le monde, mais là, je vais être démasquée. » ”

Maya Angelou

Si vous avez parfois l'impression d'être un imposteur – que toute réalisation est un coup de chance ou une erreur et qu'un jour, les gens vont s'en rendre compte –, sachez que vous n'êtes pas seul. Des études ont montré que le syndrome de l'imposteur touche 70 % d'entre nous¹.

Si le sentiment d'imposture est universel chez l'être humain, il a tendance à toucher plus durement les femmes. Pourquoi ? Parce qu'en tant que femme, et membre d'autres groupes traditionnellement sous-représentés, il est aisé de regarder autour de soi et de se dire qu'on n'est pas à sa place. Nous avons été conditionnés, socialement, à nous dévaloriser et à minimiser nos capacités, ce qui conduit à une mauvaise estime de soi et à un « autosabotage », avec un impact négatif sur toutes les sphères de l'existence. Lorsqu'on intériorise ce message – à savoir qu'on n'est pas à la hauteur –, on en subit lourdement les conséquences. Pas seulement sur les plans émotionnel ou créatif, mais aussi financièrement. Avec des carrières professionnelles plus restreintes, et aussi des comptes en banque plus restreints.

C'est pourquoi il est essentiel non seulement d'avoir conscience de ce phénomène, mais aussi de prendre des mesures, activement, pour que ce sentiment de fraude ne vous empêche pas de partager vos talents et d'atteindre les sommets à votre portée. Voici quelques mesures pour réprimer le syndrome de l'imposteur avant qu'il ne vous réprime.

1. Partagez votre honte

La plupart des gens très performants sont eux aussi aux prises avec le sentiment d'imposture. Simplement, ils n'en parlent jamais. C'est comme un sale secret honteux que tout le monde a peur d'avouer. Alors, je vais le dire clairement : je continue à ressentir cela par moments alors que je fais ce travail depuis presque vingt ans. Brené Brown explique : « En tant que chercheuse sur la question de la honte, je sais que la meilleure chose à faire, lorsqu'on est submergé par la honte, est totalement contre-intuitive : faites preuve de courage et dites ce qui vous arrive² ! »

Brené a raison. Vous savez pourquoi ? Parce que la honte se dissipe toujours lorsqu'on la partage à voix haute. Elle est tout simplement incapable d'exister en pleine lumière. Pour pousser cette idée encore plus loin, je vous conseille d'enregistrer le numéro d'une ou de deux personnes de confiance dans vos favoris, au cas où le sentiment d'imposture s'en donnerait à cœur joie. Ces personnes seront votre brigade de lutte contre l'imposture – des gens que vous pourrez contacter pour leur dire : « Eh, j'ai l'impression d'être carrément nul en ce moment. Tu pourrais me rappeler pourquoi ce n'est pas le cas ? »

Évidemment, il faudra leur rendre la pareille. Cela fait du bien d'être celui ou celle qui remonte le moral aux autres en leur rappelant leur valeur intrinsèque, surtout quand ils n'arrivent pas à le voir eux-mêmes. Notre monde compte plus qu'assez de détracteurs. Soyez plutôt un « encourageur ».

2. Créez-vous un dossier « *feel-good* »

Le dossier *feel-good* sert à stocker les compliments, les remerciements, les éloges et tous les commentaires de gens qui disent que vous avez eu un impact positif sur eux. Il peut s'agir d'un SMS d'un ami, d'une note d'un collègue ou d'un message vocal d'un client. Aucun mot gentil, aucune marque d'appréciation n'est trop insignifiant pour votre dossier. Vous pouvez même ajouter vos réalisations. Rassemblez tout cela à un endroit central et consultez-le aussi souvent que nécessaire. N'oubliez pas que l'énergie circule là où se porte l'attention. Un dossier *feel-good* peut combattre les effets négatifs du syndrome de l'imposteur et vous ancrer de nouveau dans le réel, en rappelant que oui, en fait, vous assurez.

3. Éclairez l'extérieur, et pas l'intérieur

Envisagez votre attention – votre énergie mentale, émotionnelle et spirituelle – comme une lampe torche, qui ne peut éclairer qu'une seule direction. Cette lampe peut être dirigée vers l'intérieur de vous, pour éclairer votre sentiment d'être un imposteur, OU BIEN être dirigée vers

l'extérieur, pour éclairer les autres – ce dont ils ont besoin, ce qu'ils veulent et ce que vous pouvez faire pour les aider.

Lorsque votre torche est braquée vers l'extérieur, vous n'accordez pas d'attention à votre sentiment de commettre une imposture. Privé d'attention, ce sentiment ne peut survivre.

Braquer votre torche sur autrui ne prend pas nécessairement beaucoup de temps et n'est pas forcément compliqué – n'importe quel acte de gentillesse peut faire l'affaire. Pourquoi ne pas envoyer à votre boss un petit mot de remerciement détaillant une initiative précise qui a compté pour vous. Ou bien aider un voisin qui en a besoin. Vous pourriez même vous rendre dans une maison de retraite près de chez vous pour voir qui n'a pas eu de visite récemment et égayer la journée de cette personne. Regardez autour de vous. Les gens ayant besoin d'un moment de proximité ne manquent pas. Il y a toujours quelqu'un qui aimerait recevoir un peu d'aide. Un peu d'attention. Un peu de réconfort. Un peu d'amour.

La prochaine fois que vous vous surprenez à ressentir le syndrome de l'imposteur, soyez attentif : il y a de fortes chances pour que votre lampe torche soit braquée sur vous, au lieu d'être dirigée là où elle peut avoir le plus d'impact, c'est-à-dire vers les autres.

Pour découvrir plus de conseils à ce sujet, cherchez *MarieTV + imposter syndrome* sur Internet pour regarder l'épisode (en anglais) consacré à ce sujet. Toujours pas convaincu que vous avez le droit de partager vos talents particuliers avec le monde ? Alors ce qui suit devrait vous aider.

Conseils d'outre-tombe qui vont vous changer la vie

“ Quoi que vous ayez envie de faire, faites-le maintenant.
Le nombre de lendemains est limité. ”

Attribué à Michael Landon

Bronnie Ware est une infirmière qui a travaillé pendant des années dans des services de soins palliatifs, accompagnant des centaines de patients dans les dernières semaines de leur existence. Le degré de frustration exprimé par

certains d'entre eux l'a incitée à écrire un livre intitulé *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*. J'aimerais que nous nous intéressions à un regret en particulier – le plus grand, le plus commun de tous les regrets¹.

« J'aurais aimé avoir le courage de vivre une vie fidèle à ce que je suis, et non la vie que les autres attendaient de moi. »

Oof. Voilà qui prend aux tripes, non ?

Ce que Bronnie Ware a découvert, c'est qu'à l'heure de leur mort, la plupart des gens n'avaient même pas concrétisé *la moitié* de leurs rêves. LA MOITIÉ ! Le but ici n'est pas de se lamenter sur les erreurs d'autrui, mais d'éviter de commettre les vôtres.

Allez, soyez honnête. Combien de fois avez-vous préféré vous taire, au lieu de dire ou de faire ce que vous ressentiez vraiment ? Qu'est-ce que vous vous êtes refusé le plaisir d'explorer ou d'exprimer, de peur d'être jugé ou critiqué ? Qu'êtes-vous toujours en train de faire, même si vous ne le supportez plus, parce que vous êtes terrorisé à l'idée de tenter de réaliser vos rêves secrets ? Quelle proportion de votre vie est orientée pour obtenir l'approbation de vos parents, de votre conjoint, de votre famille, de vos enfants, de vos amis ou (plus tragiquement) d'inconnus sur Internet ?

La lecture même de ces mots, en cet instant, indique que vous avez un avantage considérable : vous êtes toujours en vie. Autrement dit, il est encore temps de changer. Je vous en prie, je vous en conjure, faites ce dont vous rêvez, maintenant, pour ne jamais avoir à regretter de ne pas avoir essayé. Sinon, vous pourriez finir par prononcer quatre des pires mots qu'un être humain puisse dire :

« Si seulement j'avais... »

Quatre mots terribles.

Si seulement j'avais...

Bien.

Que vous en ayez conscience ou non, nous sommes tous à bord du même train cosmique, en route vers la même destination. La mort. Nul d'entre nous ne sait quand il devra descendre. Nous n'avons pas la moindre idée du moment où le train ralentira, où le conducteur viendra nous taper sur

l'épaule pour dire : « C'est votre arrêt, ma petite dame. Il est temps de descendre. »

Tout ce que nous savons, c'est qu'à chaque instant, nous nous approchons de la destination. Jour après jour. Heure par heure. Minute par minute. C'est pourquoi il est temps de réaliser votre rêve, aussi fou, aussi déraisonnable ou aussi « impossible » en apparence soit-il. C'est le moment de tout rendre possible. Tout ce que vous allez penser, dire et faire, à compter de cet instant, est une déclaration de votre engagement envers ce rêve.

Vous avez ce pouvoir en vous. Vous possédez déjà tout le nécessaire pour répondre à l'appel de votre âme. Alors, s'il vous plaît. Bougez-vous les fesses. Allez de l'avant. Ne nous dépouillez pas de vos talents.

Le monde a vraiment besoin de vous. Il a besoin de l'expression la plus audacieuse, la plus courageuse, la plus honnête et la plus aimante de votre être. Et il en a besoin maintenant. Au cas où vous ne l'auriez pas remarqué, l'humanité aspire au changement. C'est palpable dans l'air. Dans nos écoles, nos foyers, nos entreprises, nos stades et dans toutes les facettes de la société, les gens attendent qu'une personne se lève et leur montre la voie. Quelqu'un qui dirige avec le cœur et avec la meilleure vision de ce dont nous sommes capables.

Je crois que *vous* êtes cette personne. Je crois que *vous* êtes quelqu'un qui peut éveiller une nouvelle possibilité dans votre cercle d'influence, dans votre famille, dans votre entourage et dans le monde en général. Je crois que vous avez l'étoffe nécessaire pour tout rendre possible.

Ce faisant, vous serez une source d'inspiration pour chaque vie que vous croiserez.

C'est une opportunité qui se présente. Pour vous, pour moi et pour tout le genre humain.

Ce dont nous avons besoin aujourd'hui, plus que de toute autre chose, ce sont des gens comme vous, qui croient en ce qui est possible et qui vivent comme si tout était possible. De l'environnement à notre système alimentaire en passant par l'éducation, les soins de santé, les inégalités et les injustices à tous les niveaux, il y a tant de choses importantes à concrétiser.

Tout au long de l'histoire, des gens se sont demandé : « Les choses doivent-elles vraiment être telles qu'elles sont ? » ou « Comment pourrions-nous faire différemment ? ». Même face à des constructions sociales en

place depuis des siècles et des siècles, les rêves d'un individu ont su induire des changements dans toute une société.

Lorsque nous abordons nos problèmes personnels et nos défis collectifs de la sorte – en estimant que tout est vraiment possible –, tout commence à changer. Nous passons du sentiment d'être vaincus, accablés et brisés au courage, à la capacité et à l'espoir.

Nous devons l'enseigner à nous-mêmes, nous l'enseigner mutuellement, l'apprendre à nos enfants et aux enfants de nos enfants. Car, dans votre vie, l'occasion se présentera de faire quelque chose, de dire quelque chose ou de changer quelque chose.

Faites-vous la promesse qu'à compter de ce jour, vous ne perdrez plus une seule minute d'un seul jour à dire : « Je ne sais pas faire ceci. » Ou : « Je ne sais pas si j'ai l'étoffe nécessaire pour devenir cela. »

Parce que nous savons l'un et l'autre, au fond de nos cœurs que, oui, vous l'avez. Vous êtes divinement béni et infiniment capable. Aucun contexte, aucun destin, aucune situation ne peut entraver le pouvoir irréfrenable de votre âme d'être humain.

J'espère qu'un jour, nous nous croiserons dans ce train cosmique. Si je suis toujours à bord, je vous attendrai dans le wagon-bar. En sirotant un Aperol Spritz, impatiente de découvrir comment ça s'est passé.

PASSEZ À L'ACTION !

“ À long terme, nous façonnons nos vies et nous façonnons ce que nous sommes. C'est un processus qui ne s'arrête jamais. Et les choix que nous faisons, à terme, relèvent de notre responsabilité. ”

Eleanor Roosevelt

- 1 Qu'est-ce qui vous retient de concrétiser votre plus grand rêve ou votre plus grande aspiration ?**

Demandez-vous si ce qui vous inquiète aujourd'hui vous inquiétera toujours dans vingt, quarante, soixante ans. Cette préoccupation aura-t-elle toujours de l'importance ?

- 2 **Imaginez que la mort est imminente. Terminez la phrase suivante, au moins vingt fois (ou plus).** Ne réfléchissez pas trop. Écrivez au fil de la plume.

J'aurais dû...

J'aurais dû...

J'aurais dû...

- 3 **Si vous aviez l'intime conviction, au plus profond de vous, que tout est possible, que feriez-vous maintenant ?** Qu'est-ce que vous créeriez, guéririez, transformeriez ou transcenderiez ? Qui deviendriez-vous ?

- 4 **Ce dernier exercice devra être réalisé de façon manuscrite. Prenez un carnet. Désactivez toutes les notifications sur vos appareils électroniques.** Installez-vous à un endroit où vous ne serez pas dérangé. Allumez une bougie si cela vous aide à vous plonger dans un état d'esprit calme et contemplatif. Réglez un minuteur sur quinze minutes. Vous allez faire de l'écriture automatique, autrement dit vous allez inviter votre intuition à communiquer avec vous sur le papier.

Le *futur vous* (le *vous* centenaire et plus) va écrire une lettre au *vous* d'aujourd'hui.

Avant de commencer, répétez trois fois la phrase suivante : « Je vais maintenant apprendre de la part de la source suprême ce qui est pour mon plus grand bien. » Puis, écrivez une lettre de la part du *futur vous* au *vous* d'aujourd'hui, en commençant ainsi :

Très cher [ajoutez votre prénom],

J'aimerais que tu saches que...

Laissez votre main bouger. Souvenez-vous que vous invitez le *vous* centenaire à partager sa sagesse avec le *vous* d'aujourd'hui. Même si vous écrivez du charabia, gardez le stylo sur le papier. Efforcez-vous de ne pas juger, corriger ni même réfléchir consciemment. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête, sans faire attention à la syntaxe, à l'orthographe ou à la ponctuation. Continuez simplement à griffonner. Si rien ne vous vient, commencez une nouvelle ligne et essayez les amorces suivantes :

J'aimerais que tu lâches prise...

J'aimerais que tu te mettes à...

J'aimerais que tu te souviennes...

Personne d'autre que vous ne lira ces lignes. Continuez à écrire jusqu'à ce que les quinze minutes se soient écoulées. Cet exercice de communication avec le *futur vous* aide à accéder à des vérités profondes que vous connaissez intuitivement, mais que vous ne vivez ou ne pratiquez probablement pas de manière cohérente – pas encore. Mettez vos écrits de côté pendant au moins une heure avant de les lire.

Bien joué. Avant que le temps passé ensemble ne prenne fin, une dernière chose...

1. Les autres regrets, dans l'ordre, sont « j'aurais aimé ne pas avoir travaillé autant », « j'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments », « j'aurais aimé rester proche de mes amis » et « j'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux ».

ÉPILOGUE

LE VÉRITABLE SECRET DE LA RÉUSSITE DURABLE

“ Seul, on peut faire si peu. Ensemble, on peut tant faire. ”

Helen Keller

Il y a quelques années, j’avais recruté toute une équipe de tournage pour filmer notre grande conférence à New York. L’événement était planifié depuis près d’un an. Les orateurs venaient de tous les États-Unis et des centaines d’étudiants arrivaient du monde entier. Sitôt la conférence terminée, notre équipe de tournage a filé à l’aéroport. Elle devait partir en Europe pour y interviewer une demi-douzaine de diplômés de la B-School pour une série de cas pratiques. La logistique et l’argent nécessaires pour filmer une conférence de trois jours, suivie d’une semaine de tournage à l’international, ont de quoi donner le tournis.

Une fois le tournage en Europe terminé, j’ai reçu un appel de mon équipe. Tout le matériel de l’équipe de tournage venait d’être volé. Toutes les caméras, tous les objectifs, tous les trépieds et chaque seconde d’image – la totalité de la conférence et une dizaine d’interviews dans diverses villes européennes – disparus.

J’en ai eu un haut-le-cœur.

Non seulement la perte de ces images était dévastatrice sur le plan créatif (impossible de répéter la conférence), mais nous avions prévu une campagne promotionnelle cruciale autour de ces interviews – une promotion vitale pour notre entreprise. La campagne devait démarrer quelques semaines plus tard. Comme un grand nombre de partenaires extérieurs nous soutenaient, il était impossible de repousser la date de lancement.

Ce qui est dingue, c'est que cette sensation de nausée n'a duré que quelques secondes. **Pourquoi ? Parce que toute mon équipe vit et respire la philosophie du tout-est-possible.** Elle est inscrite dans la culture de notre entreprise.

Au cours de ce même appel téléphonique, notre responsable du storytelling a proposé un planning pour un nouveau tournage, avec un calendrier des déplacements et l'approbation des personnes interviewées.

J'ai pris une profonde inspiration et j'ai dit : « Ça marche. On va y arriver. C'est faisable ! » Quelques jours plus tard, l'équipe avait réuni du matériel, avait fait ses bagages et s'était envolée pour l'Europe. Oui, c'était intense. Oui, nous nous sommes démenés et nous avons travaillé H24. Mais nous nous sommes serré les coudes, nous nous sommes appuyés les uns sur les autres et nous avons bouclé le travail dans les temps. Et vous savez quoi ? La nouvelle séquence d'entretiens était encore meilleure que la première !

Toute personne qui dirige une entreprise, supervise un service ou gère une famille le sait : des imprévus se produisent en permanence. Des pannes surviennent. La technologie plante. Des accidents arrivent. Les gens tombent malades. Autant d'occasions idéales pour renforcer vos muscles servant à tout rendre possible.

Mais si vous voulez booster votre capacité à surmonter les obstacles, à réduire le stress et à obtenir des résultats exceptionnels...

Surpassez-vous. Pensez « nous », et pas « je ».

Le fait de croire que tout est possible et de vous comporter à l'avenant va changer radicalement votre vie. Mais si les gens qui vous entourent – amis, famille et collègues – croient et se comportent également comme si tout était possible, alors vous serez capable de vivre des expériences et de réaliser des choses qui dépassent vos rêves les plus fous.

Premièrement, il est bien plus stimulant de résoudre des problèmes et de relever des défis à plusieurs. Deuxièmement, une communauté sur laquelle on peut compter multiplie instantanément les ressources mentales, émotionnelles, spirituelles et créatives disponibles. Troisièmement, vous serez plus susceptible de persévérer face aux revers si vous bénéficiez du soutien d'autres personnes. Enfin, le mélange collaboratif d'idées, d'atouts et de points de vue conduit souvent à des résultats bien meilleurs et plus riches, avec davantage de sens.

Cette citation de Martin Rutte illustre parfaitement le paradoxe auquel nous devons tous nous plier :

« Vous devez le faire par vous-même, et vous ne pouvez le faire seul. »

Oui, la seule personne sur laquelle vous pouvez avoir du contrôle dans la vie, c'est vous. Et vous devez assumer l'entière responsabilité de l'état de votre existence. Toujours et de toutes les manières.

De plus...

Les êtres humains ont besoin les uns des autres. C'est inscrit dans notre biologie. Personne ne peut exister sur une île déserte. Lisez des biographies et plongez-vous dans les détails de toute success-story – vous constaterez que de nombreuses âmes ont joué un rôle dans l'ascension de la personne concernée, en lui apportant du soutien. Si les outils et les principes de ce livre s'appliquent à vous en tant qu'individu, ils ne s'arrêtent pas là. Pour avoir les meilleures chances de réaliser vos rêves, créez autour de vous un environnement qui vous nourrira. Érigez en priorité le renforcement de vos relations sociales. Investissez dans les autres en vous souciant d'eux et en soutenant leur capacité à réaliser leurs rêves, eux aussi.

Ce n'est pas du bla-bla. Des décennies de recherche ont confirmé l'impact des liens sociaux positifs sur la santé, le bonheur et les performances. Les personnes ayant des liens sociaux forts présentent des niveaux d'anxiété et de dépression plus faibles. Elles ont une meilleure estime d'elles-mêmes, sont plus empathiques, plus confiantes et plus coopératives. Du coup, les autres sont plus confiants et coopératifs avec elles¹. L'inverse est vrai également. Une étude qui a fait date a montré que le *manque* de relations sociales est plus nocif pour la santé que le

tabagisme, l'obésité et l'hypertension artérielle². En fait, la solitude est aussi nocive que quinze cigarettes par jour³.

La bonne nouvelle, c'est que la puissance de vos liens sociaux est une chose que vous pouvez contrôler. Tout est possible.

Construisez votre champ de force, pour que tout soit possible

“ Si vous souhaitez vous élever, aidez quelqu'un d'autre à s'élever. ”

Booker T. Washington

Si vous veniez d'arrêter de boire, iriez-vous au bar proposant un happy hour tous les soirs après le travail ? Si vous vous remettiez d'une addiction au jeu, passeriez-vous vos vacances à Las Vegas ? Si vous aviez découvert récemment que vous êtes intolérant au lactose, postuleriez-vous pour un emploi dans une fromagerie ? Certainement pas.

Pourquoi ? Parce que notre environnement a une influence énorme sur la façon dont nous pensons, nous nous sentons et nous nous comportons. Dans la durée, votre environnement peut faire ou défaire votre réussite. C'est pourquoi il est *tellement* important de prendre les devants et de façonner votre environnement – ce qui comprend aussi les personnes avec qui vous choisissez de passer du temps – avec soin et avec réflexion.

L'objectif est de créer un champ de force du tout-est-possible, un écosystème en constante expansion rempli de personnes bienveillantes et solidaires. Un écosystème où chacun se sent aimé et respecté pour ce qu'il est. Voici comment commencer, en trois étapes.

1. Investissez dans des amis adeptes du tout-est-possible

Le Dr Mark Hyman m'a dit un jour : « Le pouvoir de vos amis est plus important que le pouvoir de la volonté individuelle. » Il est difficile de

changer de comportement ou de façon de penser si vos amis ou vos proches ne vous soutiennent pas. C'est pourquoi il va falloir être proactif. Partagez ce que vous avez appris ici avec vos amis les plus proches. Offrez-leur un exemplaire de ce livre. Parlez de vos idées autour d'un café, d'un cocktail ou d'un repas. Faites en sorte que la philosophie du tout-est-possible fasse partie de votre lexique commun. Aidez-vous mutuellement à « commencer avant d'être prêt » et n'oubliez pas de vous concentrer sur « la progression, et non la perfection ».

Si vous appréciez ce qui est structuré et si rendre des comptes à quelqu'un vous motive, voici une information qui pourrait vous inspirer. Une étude de l'Association for Talent Development (Association pour le développement des talents) a montré qu'on a 65 % de chances de réaliser un objectif si on s'engage envers quelqu'un. Prenez de surcroît un rendez-vous régulier où vous allez rendre compte de l'avancement de votre projet et vous augmenterez vos chances de réussite jusqu'à 95 %. Parfaitement, 95 % !

Même sans aller jusqu'à instaurer un rendez-vous formel pour rendre des comptes, la présence d'amis sur lesquels on peut compter est inestimable. Lorsque je me trouve dans une situation difficile, j'appelle mes amis et mes collègues. Qu'il s'agisse de travail, de relations ou de santé, je n'ai pas honte de leur dire : « Je sais que c'est possible, mais j'ai du mal à voir quelle piste suivre. Est-ce qu'on pourrait en discuter ensemble ? »

La raison pour laquelle je peux le faire est que j'investis dans mes amitiés. Rien n'est plus important pour moi que mes relations humaines. Je m'efforce d'être une source proactive d'amour, d'encouragement et de soutien pour les rêves de mes amis. Et vous pouvez faire de même.

2. Propagez la philosophie du tout-est-possible au travail

Voici comment ça se passe dans notre boîte. Un gros problème survient. Suivent des échanges de SMS. Une fois qu'on a réalisé l'ampleur de la cata, quelqu'un décrète : « On est dans la merde ! Il faut faire une réunion pour résoudre le problème. » Et c'est ce qu'on fait. Sys-té-ma-ti-que-ment.

Les adultes que nous sommes passent la grande majorité de leur vie éveillée au travail. Quel que soit votre poste (débutant, free-lance,

coordinateur, manager ou P.-D.G.), engagez-vous à être un leader qui a la conviction que tout est possible et qui se comporte à l'avenant. Dans tous les environnements, ayez vos muscles « tout-est-possibilisateurs » prêts à intervenir. Répétez votre mantra dès que vous rencontrez un problème, puis passez à l'action.

Lorsque votre équipe se heurte à une difficulté, soyez le premier à dire : « Bon, d'accord, il y a un os, mais tout est possible. Nous sommes compétents et si nous nous serrons les coudes, le problème sera réglé. » Cette présence claire, calme et confiante aura un effet d'entraînement positif sur votre équipe. Elle contribuera également à détourner l'attention du stress, des reproches et de la contrariété (autant d'états toxiques et improductifs, en particulier en période de crise) pour la canaliser vers la création d'une solution.

Comme le constate Marianne Williamson : « Une idée devient plus forte lorsqu'elle est partagée. » Si vous dirigez une entreprise, une organisation ou un service, offrez ce livre à tous les membres de votre équipe. Si vous êtes un enseignant ou un coach, faites de *Tout est possible* une leçon fondamentale. Prenez l'initiative d'intégrer la philosophie du tout-est-possible à votre culture. Dans l'équipe Forleo, nous utilisons quotidiennement les idées et les outils de ce livre. Je suis fière que les gens disent régulièrement qu'ils ont le « job de leurs rêves » dans notre entreprise. Ils se voient même en dehors des heures de travail. Des membres de l'équipe se retrouvent pendant leurs vacances. Aucune entreprise n'est parfaite, mais la nôtre est incroyablement productive, bienveillante et solidaire. Je crois que c'est en grande partie parce que la philosophie du tout-est-possible est notre fondement.

3. Rejoignez la communauté mf pour recevoir d'innombrables encouragements de la part de votre aimable serviteur

Les médias et les messages que vous consommez font partie de votre écosystème mental et émotionnel. Ce que vous lisez et écoutez façonne vos sentiments, votre vision des choses et votre comportement. Si vous avez apprécié ce livre, j'aimerais continuer à vous soutenir dans votre parcours.

Depuis près de vingt ans, nous partageons tous les mardis du contenu gratuit et récompensé par divers prix avec nos abonnés MF (autrement dit, les destinataires de nos e-mails). Souvent, nous envoyons un nouvel épisode de *MarieTV* ou de *The Marie Forleo Podcast* (le tout en anglais). Parfois, c'est un petit mot d'amour personnel qui va donner le sourire à votre boîte de réception. Quoi qu'il en soit, je vous donne ma parole : nos contenus sont dynamisants, divertissants et exploitables. Tout ce que nous partageons vous aidera à maîtriser la philosophie du tout-est-possible et à utiliser vos talents pour changer le monde. Je suis fière de dire que nous avons reçu *des milliers* de petits mots d'abonnés qui nous confient que nos e-mails sont les seuls qu'ils lisent et qu'ils attendent avec impatience chaque semaine.

Allez sur MarieForleo.com/EIF et inscrivez-vous. Vous aurez immédiatement accès à des contenus bonus et à des conseils qui n'ont pas pu figurer dans ce livre.

Que ce soit avec vos amis, vos collègues ou vos proches, souvenez-vous de cette règle d'or des relations humaines : quelle que soit la chose que vous désirez, donnez-la aux autres.

Si vous aspirez à plus de soutien, soutenez d'autres personnes.

Si vous aspirez à être davantage apprécié, témoignez votre estime à d'autres personnes.

Si vous aspirez à plus d'amour et d'acceptation, aimez et acceptez les autres.

Si vous aspirez à plus de reconnaissance, exprimez de la reconnaissance à d'autres personnes.

Si vous aspirez à être davantage célébré, célébrez d'autres personnes.

Si vous aspirez à davantage de compréhension, montrez-vous compréhensif vis-à-vis d'autres personnes.

Chaque fois que vous sentez que vous manquez de ceci ou que vous avez besoin de cela, c'est le moment idéal pour apporter ce qui vous manque à quelqu'un d'autre. Sachez toutefois que cela ne doit pas se faire dans l'optique de manipuler des gens. Ne donnez pas non plus dans l'espoir de recevoir en retour, car dans ce cas, ce n'est plus un don mais une demande.

Constatez plutôt que ce que vous donnez sans rien attendre en retour, vous le recevez instantanément. Ce que vous donnez à autrui, vous le vivez vous-même.

À terme, l'aune à laquelle nous mesurons notre vie n'est pas déterminée par ce que nous réalisons pour nous-mêmes, mais par ce que nous partageons, donnons et apportons aux autres. Faites votre possible pour évoluer dans un environnement qui fait la part belle à la contribution, pas aux récriminations. Donner, et non recevoir. Servir autrui, et non être imbu de sa propre importance.

Une dernière chose : **promettez-moi de persévérer**. Vous êtes une âme précieuse qui a tant à créer et à apporter à ce monde.

Oui, je sais. Vous jonglez déjà entre quantité de choses. Bien que vous soyez magnifiquement béni à bien des égards (nous le sommes tous), vous devez aussi faire face à des difficultés. Les périodes ardues ne sortent pas de nulle part. Elles se produisent précisément lorsque vous êtes prêt à grandir et à devenir davantage la personne que vous êtes réellement. Vous êtes plus fort et plus capable que vous ne le pensez.

Écrivez-moi pour me tenir au courant de votre évolution. J'aimerais beaucoup découvrir comment vous faites usage de ce que vous avez appris ici pour changer votre vie. En attendant, prenez soin de vous. Vous êtes votre principal atout dans cette vie. Et n'oubliez pas de rire et de vous amuser.

Tenez bon et persévérez dans la poursuite de vos rêves. Car le monde a vraiment besoin de ce talent unique que vous seul possédez.

Avec tout mon amour,

Marie

Venice Beach, Californie, mars 2019

“ Ne doutez jamais qu’un petit groupe de citoyens avertis et engagés peut changer le monde. D’ailleurs, c’est la seule chose qui l’ait jamais fait. ”

Margaret Mead

REMERCIEMENTS

Les plus grandes réalisations de ma vie, et les plus satisfaisantes, je ne les ai pas accomplies seule. Tout ce que j'ai créé de bon et de beau, y compris ce livre, s'est fait grâce à la contribution, à la collaboration et aux encouragements inestimables de personnes brillantes que j'ai l'honneur de connaître.

Merci à mon bien-aimé Josh, ton amour incessant, ta sagesse et ton esprit d'aventure panaché d'humour sont de véritables trésors. Merci de toujours croire en moi. Merci de voir mon potentiel, surtout quand je n'arrive pas à le discerner moi-même. J'adore traverser l'existence à tes côtés, je t'aime plus que tu ne peux l'imaginer.

Merci à la team Forleo – l'équipe qui déchire, la plus magique qui soit – avec Tana, Geada, Louise, Marian (l'épouse du livre !), Justin (Jams), Chelsea, Caroline, Sally, Kelsey, Audrey, Stevie, Erica, Meg, Mandy, Hailey, Heather H., Laura, Heather F., Meika, Jen, Ariel, Julia, Rachel, Sarah, Gregory, Elsa, Eric Michael, Josh B., Jason, et tous les glorieux membres de notre famille au grand cœur, sage, sauvage et créative, qui ne cesse de s'agrandir. Je m'incline devant vous. Je vous vénère. La team Forleo, c'est à la vie, à la mort.

À la famille, aux amis et aux collègues qui continuent à m'apporter un soutien sans faille, Ronny, Zane, Ida, Jen et Zach, Juan et Bill, Kris Carr, alias ma meilleure amie dans tout l'univers, Regena Thomashauer, Laura Belgray, Gabby Bernstein, Kate Northrup, Amy Porterfield, Sheila Kelley, Danielle LaPorte, Billy Beck III, Ophira Edut, Danielle Vieth, Gracie Mercedes, Damien Fahey, Seth Godin, Liz Gilbert, Sarah Jones, Dani Shapiro, Tony Robbins, Glennon Doyle, Brené Brown, Cheryl Strayed, Steve Pressfield, Simon Sinek, Tim Ferriss, Shawn Achor, Chris

Guillebeau, Brendon Burchard, Kristin Loberg, Ryan Holiday – les paroles d’encouragement, les textos, les repas, les e-mails, les conseils, l’amour et le soutien : votre travail, votre leadership et votre amitié me nourrissent.

Merci à mon agent Bonnie Solow, je te suis infiniment reconnaissante pour tes conseils et ton intégrité.

À Adrian Zackheim, merci d’avoir cru en moi et en cette idée, sur-le-champ. Je t’adore. À toute l’équipe de Portfolio, et notamment Leah Trouwborst, Chris Sergio, Will Weisser, Tara Gilbride, Lauren Monaco, Margot Stamas, Jessica Regione, Megan Gerrity, Matthew Boezi, Meighan Cavanaugh, Lillian Ball – merci pour vos efforts incessants, pour tout le cœur mis à l’ouvrage et le soin apporté à la naissance de ce bébé.

À Oprah Winfrey, merci de m’avoir fait l’extraordinaire honneur et la joie d’être invitée dans ton émission et sur ton plateau. Depuis que je suis petite, tu es un phare des possibles dans ma vie. Et tu es toujours l’un des êtres humains que j’aime le plus au monde, de tous les temps.

Merci aussi à notre grande et belle communauté mondiale de fans de *MarieTV* et de *The Marie Forleo Podcast*, d’élèves de la B-School, de coachs mentors de la B-School, de partenaires, d’étudiants de Copy Cure, de brillants invités de *MarieTV*, et aux innombrables autres personnes avec qui j’ai échangé au fil des ans – sans vous, rien de tout cela n’aurait été possible.

Et merci à vous, cher lecteur. Je vous suis infiniment reconnaissante de m’avoir accordé généreusement votre temps, votre attention et votre cœur.

Puissiez-vous toujours aspirer à concrétiser vos plus grands rêves et vos plus grands espoirs... et ne jamais, *jamais* baisser les bras, bordel.

ANNEXE

TÉMOIGNAGES SUPPLÉMENTAIRES

“ Chacun est le héros de sa propre histoire. ”

Mary McCarthy

Lorsque son allocation a été réduite de 80 %, elle a refusé ce refus – et décroché des bourses de plus de 16 000 dollars.

J’ avais décidé de reprendre mes études pour passer un diplôme en nutrition. J’ai alors fait une demande d’allocation qui m’a été accordée, ce qui m’a permis de financer ma première année. J’ai démissionné de mon emploi dans l’administration, j’ai trouvé un petit boulot de serveuse et j’ai entamé mon itinéraire d’étudiante.

L’année suivante, mon allocation a été réduite de 80 %, car mes revenus de serveuse dépassaient un tout petit peu le plafond qui aurait permis de la conserver. Bien sûr, impossible de financer les frais de scolarité de ma poche et de faire davantage d’heures comme serveuse, car j’avais déjà du mal à concilier mon travail et mes études. Dépitée, j’avais le sentiment que mon rêve était en train de s’effondrer. C’est alors que j’ai vu une courte conférence donnée dans le cadre des Super Soul Sessions d’Oprah, où une femme extraordinaire (Marie, c’est vous !) m’a dit : « Tout est possible. » Depuis, ma vie n’a plus jamais été la même.

Cette phrase m'a fait réfléchir : « Je ne vais pas abandonner maintenant, c'est ridicule ! Tout est possible. » J'ai recherché comment poursuivre mes études et j'ai découvert que les bourses d'études seraient la meilleure solution. La date limite pour le dépôt des demandes de la majorité des bourses dans ma région était proche. Il me restait deux semaines pour rédiger et soumettre cinq dossiers afin de postuler à des « bourses au mérite exceptionnelles ». Le tout en faisant des études et en travaillant à plein temps. Ai-je déjà dit que je suis atteinte de TDAH ?

J'ai trouvé la solution en faisant exactement ce que Marie préconise (après avoir paniqué un peu... ou beaucoup) : décomposer le monstre en petits morceaux. J'ai pris chaque dossier, j'ai esquissé un plan et j'ai saisi la date de remise dans mon agenda. J'ai attaqué les dossiers un par un, morceau par morceau, puis j'ai terminé trois jours avant la date limite. Il restait même suffisamment de temps pour faire relire mon travail à trois personnes. Le fait de décomposer le projet et de l'inscrire dans mon agenda m'a permis (1) de voir que c'était faisable et (2) de me concentrer, ce qui a boosté ma créativité au lieu qu'elle soit perpétuellement en proie au doute.

Résultat : j'ai décroché plusieurs bourses d'études, aux montants suivants : 12 000, 2 000, 1 500 et 800 dollars !

Tout est possible ! est ma base. C'est mon doudou quand le vent se lève. Cette phrase, je la prononce à haute voix. J'y crois. Je n'ai plus peur, car la vie a démontré à plusieurs reprises que c'est la Vérité... TOUT EST POSSIBLE. Merci, Marie. Vous avez changé ma vie et touché mon cœur. Je vous suis infiniment redevable, plus que les mots ne sauraient l'exprimer.

— Carrie
Texas

Après avoir reporté ses aspirations artistiques pendant seize ans, cet ingénieur a démissionné et trouvé une solution pour vivre de son art.

Je mourais d'envie de quitter mon emploi en entreprise pour me consacrer à plein temps à mon art. Je suis créatif depuis l'enfance, mais au lieu de m'inscrire dans une école d'art, j'ai fait des études d'ingénieur, avant de travailler pendant seize ans dans la production et l'informatique. Je me

consacrais à mon art une partie de mon temps, mais j'aspirais à autre chose. Lorsque j'ai décidé de démissionner, ma femme et toute ma famille m'ont soutenu. Sans avoir la moindre idée de ce que j'allais faire pour subvenir à nos besoins, je me suis dit : « Tout est possible ! »

J'ai accepté un poste d'enseignant à temps partiel dans une école de gestion, ce qui rapportait juste assez pour rester à flot et payer le loyer de mon atelier. À côté, j'ai commencé à proposer des ateliers de fabrication d'idoles de Ganapati et d'autres ateliers d'art. J'aurais voulu dispenser ces cours aux États-Unis, mais ce n'était pas faisable puisque je vis en Inde.

Puis, un ami m'a initié à l'enseignement en ligne. Aussitôt, j'ai décidé de concevoir un cours en ligne sur la fabrication d'une idole de Ganapati. Ce n'était pas facile, et j'ai dû apprendre une foule de choses sur l'enregistrement vidéo, l'éclairage, le montage, la prise de son et le marketing, mais je suis heureux de l'avoir fait. Le cours a été un succès ! Les médias locaux en ont parlé, et c'est toujours le seul cours sur ce sujet sur Internet. J'étais accro. À ce jour, j'ai produit vingt-cinq cours en ligne et mes peintures figurent dans des collections personnelles et d'entreprise dans plus de sept pays. Tout est possible !

— Mandar
Inde

« Quand votre motivation, c'est l'amour, tout est possible. »

Mon grand-père est décédé brutalement. Il vivait en Angleterre, alors que moi, je vis à Kalamazoo, dans le Michigan. J'avais un enfant de 2 ans et un bébé de 2 mois, une entreprise et un mari/associé très occupé. L'enterrement était prévu un jeudi à 11 heures, dans un petit village des environs de Manchester. Chaque fibre de mon être me disait qu'il fallait que j'y sois, mais comme j'allais, je devais amener mon bébé avec moi...

Le mantra « Tout est possible » m'a permis :

- de réorganiser l'emploi du temps de toute ma famille ;

- de trouver une solution de dernière minute pour faire garder mon aîné pendant la journée ;
- de trouver l'argent pour acheter un billet d'avion à la dernière minute ;
- de faire mes bagages à 2 heures du matin, tout préparer et tirer mon lait.

Et puis... les choses sont devenues vraiment compliquées. *Tout est possible !* m'a permis de survivre à :

- un vol qui avait du retard et à une correspondance ratée ;
- une nuit passée au pied levé à Detroit en raison d'une tempête de neige, avec mon bébé de 2 mois ;
- m'entendre dire : « Désolé, vous n'allez pas pouvoir arriver à Manchester avant jeudi SOIR » (pitié, NON).

C'est *Tout est possible !* qui m'a donné le courage de tenir bon. De m'imposer. De changer de compagnie aérienne. De trouver un nouvel itinéraire. D'atterrir à Manchester à 7 heures, le jeudi matin. De rejoindre le petit village de mon grand-père avec une heure d'avance. Le tout sans avoir dormi, et avec ma petite fille scotchée à moi. Jamais je n'ai été aussi fière de moi. Et de ma famille. Voici comment j'ai fait en sorte que ce soit possible :

- en respirant profondément ;
- en disant littéralement au personnel au sol de Delta Air Lines : « Tout est possible ! » ;
- en passant d'innombrables appels téléphoniques ;
- en refusant d'accepter un refus ;
- en étant ouverte à l'idée de passer par des villes inattendues pour rejoindre ma destination finale.

J'ai réussi à me rendre aux funérailles de mon grand-père. J'ai pu faire mes adieux à cet homme qui représentait tant pour moi. J'ai pu tenir mon bébé dans les bras, tandis que nous l'enterrions dans ce cimetière où reposent des générations et des générations de mes ancêtres. J'ai fait la

démonstration, à moi-même, à mes enfants et à ma famille élargie, que lorsque l'amour est votre motivation, tout est possible.

— Kate
Michigan

Cette enseignante à plein temps s'appuie sur Tout est possible !, à la fois pour accomplir ses tâches les plus anodines, et pour surmonter les obstacles les plus effrayants et les plus infranchissables.

Le mantra de Marie (et de sa mère) « Tout est possible » a changé ma vie et continue à le faire de manière extrêmement puissante. Il m'est difficile de choisir un problème unique que ce mantra m'a aidée à résoudre, car je m'en sers tous les jours, souvent de manière récurrente.

Que ce soit la panique qui m'envahit lorsque je réalise que j'ai perdu mon portefeuille ou l'angoisse qui m'étreint à l'heure de payer mon loyer – je me dis que tout est faisable, tout est possible. Les trains qui ne fonctionnent pas correctement le week-end et qui me mettent en retard – on trouve des solutions à tout, tout est possible. Trouver un équilibre entre mon poste de prof à plein temps dans une école ultraperformante dotée de faibles moyens, le lancement d'une entreprise proposant des retraites de yoga, l'écriture d'un livre et le temps que je prends pour nouer des relations humaines et m'épanouir – tout est possible.

Ce mantra m'aide à faire face aux tâches les plus anodines, et aux obstacles les plus infranchissables et les plus effrayants. Il a joué un rôle tellement important dans ma vie que j'en ai fait mon mot de passe. Saisir « toutestpossible » plusieurs fois par jour m'apporte un sentiment de calme et de courage pour mener une vie riche et pleine.

Lorsque je me souviens que tout est possible, je suis plus calme et j'ai les idées suffisamment claires pour passer à l'action. La première étape consiste généralement à dresser une liste ou à demander de l'aide. Le résultat final est que je m'en sors toujours. Mon loyer est payé, j'ai appris le fonctionnement des trains dans une nouvelle ville, j'ai compris comment intégrer un formulaire de paiement sur mon site Web, etc. Je continue à vivre de nombreux moments où je dois me répéter que tout est possible,

mais le mantra de Marie me donne l'assurance et l'autorisation d'aller de l'avant.

— Katya
New York

Tout est possible ! a aidé cette femme qui travaille et qui a deux enfants à survivre au départ de son mari militaire, parti en opération extérieure.

Mon mari, qui est militaire, partait en mission pour six mois, et j'allais devoir assurer, avec deux enfants et un emploi à temps plein, sans devenir dingue. J'étais déterminée à relever l'un des défis les plus difficiles de mon existence, et à en ressortir plus forte et en meilleure santé.

Le mantra « Tout est possible » m'a donné la confiance de croire que, malgré la solitude, la lourdeur de la tâche et le stress, j'allais pouvoir gérer ces six mois de main de maître. Cela m'a aidée à me retrousser les manches et à faire face, avec courage. Quand j'avais peur dans le noir, toutes les nuits, je me disais que j'allais gérer, car tout est possible. Quand j'ai dû assumer la déclaration de revenus, l'éducation des enfants, le ménage et l'équilibre entre le travail et la vie privée, je m'en suis sortie, car tout est possible. Quand la foudre a frappé le seul arbre du jardin et qu'il est tombé sur notre voiture, j'ai géré (après avoir pleuré un bon coup).

Quand j'ai su que mon mari allait partir, j'ai eu le sentiment qu'il serait impossible de mener une existence normale sans lui. Rien que l'idée m'angoissait ! J'ai donc cherché un moyen d'obtenir de l'aide. J'ai demandé à notre extraordinaire baby-sitter, qui est étudiante, de s'installer dans la chambre d'amis et de venir vivre avec nous gratuitement en échange de son aide avec les enfants et de sa compagnie. Sa présence a rendu nos vies tellement plus supportables et même amusantes ! (*Holla, Becca !*)

J'ai attaqué les tâches du quotidien les unes après les autres, en apprenant à être indulgente avec moi-même. Parfois, il est bien plus important de se préserver que de faire la lessive et la vaisselle après une journée de travail ! J'ai aussi appris à demander de l'aide à mes voisins et à mes amis plutôt que de me recroqueviller sur moi-même (spéciale dédicace à toi, voiture écrasée par l'arbre).

L'une des choses les plus importantes que j'ai apprises, c'est prendre soin de moi pour pouvoir m'occuper de tout le reste. J'ai fait venir un coach sportif à domicile et je me suis fait aider pour mon alimentation. J'ai acheté un vélo, et je me suis concentrée sur les activités que j'aime afin de me régénérer et de faire le plein d'énergie au lieu de me vider et de m'épuiser.

Le résultat : j'ai survécu à cette mission de six mois en préservant ma santé mentale. J'ai renforcé mes amitiés et j'en ai créé de nouvelles. Tout est possible, et je suis infiniment heureuse que quelqu'un me l'ait dit.

— Kayla
Missouri

« Le mantra de Marie est leur mantra et il est le mien. Et je sais qu'un jour, ils le transmettront à leurs enfants. »

Un jour, en constatant que le pneu de ma voiture était presque à plat, j'étais complètement désespérée. Je me suis alors souvenue du mantra de Marie et j'ai cherché sur Google le modèle de ma voiture et la pression d'air des pneus, pendant que j'étais à la station-service. Et j'ai regonflé mon pneu en deux minutes ! Cela m'a apporté la preuve et la confiance que tout EST possible.

Depuis, j'ai trouvé un emploi bien rémunéré et je gère mon entreprise en parallèle. J'ai divers outils électroportatifs ainsi qu'une caisse à outils avec laquelle je fais tout moi-même dans ma nouvelle maison de quatre chambres, au bord de la mer, en Irlande. J'ai transmis le mantra de Marie, à la fois en paroles et en actes, à mes quatre enfants. Trois ont pris leur envol et étudient respectivement le droit, la comptabilité et la psychologie. Ils ne vivent plus chez moi et ils travaillent tous pour financer leurs études. Ils sont indépendants financièrement, sans avoir pris un seul crédit. Le mantra de Marie est leur mantra ainsi que le mien et, plus tard, ils le transmettront à leurs enfants.

— Ellen
Irlande

Elle s'est appuyée sur Tout est possible ! pour trouver le courage de se sortir d'une relation qui la mettait en danger et commencer une nouvelle vie.

J'étais dans une relation que je n'aurais jamais dû entamer. Tous les indicateurs étaient au rouge, mais je n'ai pas voulu le voir. Une nuit, après des mois de disputes terribles, les choses ont pris une tournure horrible et effrayante. J'ai dû emporter tous mes biens – tous mes meubles, mon bureau et deux adorables chiots – et mettre tout ce que je pouvais dans un garde-meuble avant le lendemain soir.

À ce moment-là, je connaissais déjà la devise « Tout est possible », alors je me la suis répétée, encore et encore. Je l'ai répétée au téléphone à mes amis qui étaient morts de peur pour moi. Je l'ai répétée aux déménageurs qui sont venus en deux heures pour tout emballer. À une voisine qui a pris du temps sur sa journée pour m'aider à emballer mes objets les plus précieux. Toute la journée, j'ai répété : « Tout est possible. »

Les neuf mois qui ont précédé ce moment ont été terribles, mais ils ont abouti à la plus heureuse des fins, car j'ai contrôlé mon processus de pensée avec cette seule phrase. Elle m'a aidée à tenir bon, sans me laisser le temps de réfléchir ni de paniquer.

J'ai tout décomposé en étapes. D'abord, j'ai appelé la police pour assurer ma sécurité. Puis, j'ai cherché sur Internet des déménageurs intervenant au pied levé (je ne savais pas que ça existait, mais Dieu merci, c'est le cas). Puis, j'ai trouvé un garde-meuble. Puis, j'ai demandé à mon cousin, qui est avocat, de rédiger une lettre. Entre-temps, j'ai fait des cartons. Les déménageurs sont venus, et tout était emballé et au garde-meuble à 18 heures. Quand j'y repense, j'en ai encore des frissons. Je suis toujours aussi fière de la façon dont ça s'est passé et de la force que j'ai eue (et que j'ai toujours).

Aujourd'hui encore, je me sers de *Tout est possible !*. Je suis rentrée au Texas, j'ai rencontré l'homme de ma vie et je me suis mariée. Désormais, nous vivons dans une belle maison en Californie et je travaille sur un projet auquel je crois vraiment.

— Julia
Californie

« À la date anniversaire de la mort de ma maman, Tout est possible ! a fait entrer de nouveau la lumière dans mon cœur. »

Après le décès de ma mère, j'ai totalement perdu pied. Mon père était mort quand j'avais 19 ans et, désormais, j'étais orpheline. Ma mère était ma meilleure amie, et sa mort m'a donné le sentiment de basculer dans l'obscurité, de perdre mon phare. Plus rien ne me semblait possible désormais.

Le jour anniversaire du décès de ma mère, « Tout est possible » est arrivé dans ma boîte de réception, et Marie m'a redonné du courage. Il ne s'agissait pas d'apporter une solution spécifique à un problème précis, mais d'opérer une transformation complète de l'esprit. Mon cœur s'est élargi, mes yeux se sont ouverts au monde à nouveau et j'ai senti mon âme reprendre vie, tandis que cette sagesse s'est ancrée dans mon corps.

Jour après jour, même lorsque j'avais le sentiment de m'effondrer et de ne plus pouvoir supporter un jour de plus, j'ai choisi de continuer à aller de l'avant... pour mon conjoint, pour mes enfants et, surtout, pour moi-même. « Tout est possible » continue d'être mon mantra quotidien. C'est le message fondamental (ainsi que le choix de la gentillesse et du respect) que j'inculque à mes enfants, et c'est un message que je les entends désormais répéter à leurs amis.

Marie et moi, nous ne nous sommes jamais rencontrées, et pourtant, au cours des heures les plus sombres de ma vie, elle m'a ouverte à la personne que je suis. Son message est un phare. Elle ne préconise pas de changer une chose précise, mais d'adopter une manière de vivre et d'être dans le monde totalement différente... chaque jour. Dans les ténèbres, dans la pénombre et même sous le soleil le plus radieux. Dans les joies et dans les peines, tout est possible. Toujours.

— Patrycja
Québec

Tout est possible ! *l'a aidée à remanier un roman délaissé depuis longtemps, en portant sur le texte un regard nouveau.*

Il y a très longtemps, j'ai commencé un roman. J'étais alors une jeune maman aux prises avec les défis propres à cette période de la vie. En plus de nos trois enfants, nous devions nous occuper d'un parent atteint de la maladie d'Alzheimer. Après avoir découvert mon nom inscrit sur une pierre tombale, lors d'une visite dans un cimetière, j'ai écrit une nouvelle, qui s'est transformée en ébauche de roman dans le genre réalisme magique.

Au cours des années qui ont suivi, j'ai préparé un doctorat, que j'ai obtenu, mais pour cela, il a fallu mettre tout le reste de côté. Peu après avoir intégré la B-School, j'ai décidé de reprendre mon roman. L'intrigue me passionnait toujours, mais j'ai perçu que, telle quelle, elle ne fonctionnait pas. Ce constat m'a complètement découragée, car je m'étais engagée à le terminer après l'obtention de mon diplôme.

Je me suis remise à mon clavier. Puis, après des jours et des jours à relire des mots anciens et à fixer des pages blanches, je suis tombée sur l'entretien de Marie et d'Oprah. Chose extraordinaire, cela a déclenché en moi un flot d'idées.

J'ai compris que mon blocage était dû au fait que j'étais aujourd'hui une personne différente de celle que j'étais quand j'ai écrit la nouvelle. Une fois ouverte au processus d'écriture, sans urgence ni idées préconçues quant aux résultats, j'ai trouvé les réponses. J'ai introduit un nouveau personnage et tout s'est enclenché – et mes doigts se sont mis à courir sur le clavier. Tout est un cadeau et tout est possible ! Des idées pour lesquelles je suis infiniment reconnaissante.

— Lillian
New York

Elle a remué ciel et terre face à l'administration pour préserver la seule source de revenus de ses grands-parents.

Le gouvernement de notre État fédéral avait annoncé la suppression de tous les permis de limousine. Mes grands-père À l'époque, on entendait des histoires terribles de propriétaires et d'exploitants de licences de taxi et de limousine qui mettaient fin à leurs jours, ce qui a beaucoup affecté mon grand-père. Il était si fier de subvenir aux besoins de sa famille et il a travaillé dur pour avoir des biens à léguer à ses neuf enfants.

Désormais, il était trop affaibli pour s'occuper de ses investissements. Alors, quand le gouvernement a fait cette annonce, j'ai estimé que c'était à moi de monter au créneau. Sauf que je ne connaissais rien à ce secteur et encore moins à la politique (je ne savais même pas qui était le député de mon État !).

« Tout est possible », me suis-je dit. J'allais trouver une solution, c'était certain.

J'ai procédé étape par étape. Pour la première fois de ma vie, je me suis rendue à une réunion de propriétaires de limousines et j'ai exprimé mes préoccupations. Puis, j'ai organisé une réunion avec d'autres personnes dans le même cas que nous. Ensuite, j'ai créé une association professionnelle. J'ai organisé des manifestations et une campagne sur les médias sociaux pour que le gouvernement accepte d'échanger avec moi (j'avais été exclue de tout).

J'ai constaté que, lorsqu'on commence à agir pour rendre les choses possibles, un processus s'enclenche. Aujourd'hui, les défis à relever suscitent de l'enthousiasme en moi, car ils servent généralement de tremplin vers autre chose de plus grand. J'ai fini par pouvoir m'exprimer dans les médias, par soumettre des propositions à des commissions parlementaires et par échanger avec d'innombrables responsables politiques. J'ai fait tout mon possible pour changer les choses.

Le gouvernement a fini par revenir sur sa décision – et mes grands-parents ont conservé leur revenu. J'ai rendu cela possible, et même plus !

Mon association est maintenant la référence, et je siège également dans le groupe qui est l'interlocuteur du gouvernement pour notre secteur d'activité. Mon désir d'aider mon grand-père a, à son tour, aidé de nombreuses autres personnes dans le secteur des limousines dans le Queensland. J'ai noué de merveilleuses amitiés tout en apprenant une foule de choses. Un haut fonctionnaire du gouvernement m'a même dit que je devrais proposer des formations au lobbying !

Je sais que tout est possible, je l'ai su dès ma naissance. Mais je n'avais jamais trouvé les mots pour le dire jusqu'à ce que Marie l'exprime si bien. Maintenant, chaque fois que je suis face à une difficulté, je l'entends dire : « Tout est possible », et je me dis : « Oui, elle a raison, alors allons-y. »

— Jacqui

Australie

nts, qui ont plus de 90 ans, possédaient cinq licences de limousine et le loyer qu'ils touchaient pour ces licences était leur seule source de revenus – un revenu modeste, mais qui leur permettait de vivre. Avec cette décision, ils allaient tout perdre.

NOTES DE FIN

CHAPITRE 1 : L'ORANGE TROPICANA

1. Tristram Stuart, *Global gâchis. WASTE* (Rue de l'échiquier, 2013).
2. "Ten Great Reasons to Give to Charity", The Life You Can Save, consulté le 15 mars 2019, <https://www.thelifeyoucansave.org/learn-more/why-donate#collapseFAQs>

CHAPITRE 3 : LA MAGIE DE LA CONVICTION

1. Walter A. Brown, "Expectation, the Placebo Effect and the Response to Treatment", *Rhode Island Medical Journal*, 19 mai 2015, <http://www.rimed.org/rimedicaljournal/2015/05/2015-05.pdf>
2. Ulrich W. Weger et Stephen Loughnan, "Mobilizing Unused Resources: Using the Placebo Concept to Enhance Cognitive Performance", *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, <https://www.tandfonline.com/doi/figure/10.1080/17470218.2012.751117>
3. "Marva Collins, 1995, Part 1", *60 Minutes*, vidéo YouTube, 7:56, <https://www.youtube.com/watch?v=h8b1Behi9FM>
4. . Alyssa Toomey, "Oprah Winfrey Talks Barbara Walters' Legacy", *E! News*, 16 mai 2014, <http://www.eonline.com/news/542751/oprah-winfrey-talks-barbara-walters-legacy-former-view-host-gets-teary-eyed-while-talking-about-her-final-show>
5. "Marriage and Divorce", American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/divorce>
6. McKinley Irvin Family Law, "32 Shocking Divorce Statistics", <https://www.mckinleyirvin.com/family-law-blog/2012/october/32-shocking-divorce-statistics>

CHAPITRE 4 : EXIT, LES EXCUSES

1. Victor Mather, "Bethany Hamilton, a Shark-Attack Survivor, Reaches an Unlikely Crest", *New York Times*, 31 mai 2016, <https://www.nytimes.com/2016/06/01/sports/bethany-hamilton-world-surf-league.html> ; "Learn About Bethany", BethanyHamilton.com, <https://bethanyhamilton.com/biography> ; "Bethany Hamilton Biography", *Biography*, <https://www.biography.com/people/bethany-hamilton>

2. Tererai Trent, *The Awakened Woman: Remembering & Reigniting Our Sacred Dreams* (New York: Enliven/Atria, 2017) ; “Have an Impossible Dream? This Woman Proves You Can Achieve It”, *MarieTV*, <https://www.marieforleo.com/2019/03/tererai-trent-achieve-your-dreams>
3. Nicholas Kristof, “Triumph of a Dreamer”, *New York Times*, 14 novembre 2009, <https://www.nytimes.com/2009/11/15/opinion/15kristof.html> ; Nicholas D. Kristof et Sheryl WuDunn, *La moitié du ciel* (Les Arènes, 2010) ; “A Remarkable Story”, *Tereraitrent.org*, <https://tereraitrent.org/about>
4. L’auteur de cette citation n’est pas connu avec certitude. Souvent attribuée au pasteur Chuck Swindoll, elle figure dans le livre de Nell W. Mohny, *Don’t Put a Period Where God Put a Comma*. Elle est aussi attribuée à Cosmas dans *From Trials to Triumphs*, de l’ambassadeur Udo Moses Williams et d’Eno Udo Williams. Peu importe son auteur, cette citation est d’une grande justesse.
5. “Have an Impossible Dream?”, *MarieTV*.
6. Nick Bilton, “Steve Jobs Was a Low-Tech Parent”, *New York Times*, 10 septembre 2014, <https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html>
7. S. Andrews, D. A. Ellis, H. Shaw, L. Piwek et J. Pietsching, “Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use”, *PLOS ONE* 10:10, 28 octobre 2015, <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
8. “Cost of Attendance”, NYU Langone Health, <https://med.nyu.edu/education/md-degree/md-affordability-financial-aid/cost-attendance>
9. Medha Imam, “\$2.9 Billion Unused Federal Grant Awards in Last Academic Year,” *USA Today*, 20 janvier 2015, <https://www.usatoday.com/story/college/2015/01/20/29-billion-unused-federal-grant-awards-in-last-academic-year/37399897>

CHAPITRE 5 : COMMENT SURMONTER SA PEUR (DE TOUT)

1. Alicia Eaton, *Fix Your Life with NLP* (New York, Simon & Schuster, 2013).

CHAPITRE 6 : DÉFINISSEZ VOTRE RÊVE

1. Sandhya Bhaskar, “‘There Is No Difference’: Laverne Cox Talks Gender Identity in Memorial Hall”, *The Panther*, 4 mars 2019, <https://www.thepanthernewspaper.org/news/laverne-cox-talks-gender-identity-in-memorial-hall>
2. Erin Staley, *Laverne Cox* (New York, The Rosen Publishing Group, 2017).
3. Jazz Jennings, “Laverne Cox”, *Time*, 15 avril 2015, <https://time.com/3822970/laverne-cox-2015-time-100/>
4. Jane Mulkerrins, “Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the New Black and Caitlyn Jenner”, *Telegraph*, 10 juin 2016, <https://www.telegraph.co.uk/on-demand/2016/06/10/laverne-cox-on-growing-up-trans-orange-is-the-new-black-and-cait>

5. Brian McVicar, “‘Orange Is the New Black’ Actress Discusses ‘Gender Police’, Struggles Faced by Transgender People”, *MLive*, 19 mars 2014, https://www.mlive.com/news/grand-rapids/2014/03/orange_is_the_new_black_actres_1.html
6. “Laverne Cox at Creating Change 2014”, National LGBTQ Task Force, 5 février 2014, vidéo YouTube, 30:46, <https://www.youtube.com/watch?v=6cytc0p4Jwg>
7. Jane Mulkerrins, “Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the New Black and Caitlyn Jenner”.
8. Regan Reid, “10 Teachable Moments from Laverne Cox’s Incredibly Inspiring Talk at WorldPride”, *IndieWire*, 26 juin 2014, <https://www.indiewire.com/2014/06/10-teachable-moments-from-laverne-coxs-incredibly-inspiring-talk-at-worldpride-213999>
9. Benjamin Lindsay, “Laverne Cox on Breaking Barriers in Hollywood & Advocating for the Marginalized”, *Backstage*, 8 mars 2017, <https://www.backstage.com/magazine/article/laverne-cox-breaking-barriers-hollywood-advocating-marginalized-5039>

CHAPITRE 8 : VISEZ LA PROGRESSION, PAS LA PERFECTION

1. Alaska Injury Prevention Center ; Critical Illness and Trauma Foundation, Inc., et American Association of Suicidology, “Alaska Suicide Follow-back Study Final Report”, 1^{er} septembre 2003 – 31 août 2006, https://www.alaska-ipc.org/documents/AIPC_FINAL_report%202-07.pdf
2. Prem S. Fry et Dominique L. Debats, “Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits as Predictors of Mortality in Older Adults”, *Journal of Health Psychology* 14, n^o 4, 2009, 513-524, doi:10.1177/1359105309103571
3. Fry et Debats, “Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits” ; Gordon L. Flett et Paul L. Hewitt, “Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues”, in *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, éd. Gordon L. Flett et Paul L. Hewitt (Washington, DC, American Psychological Association, 2002), 5, <http://dx.doi.org/10.1037/10458-001>
4. Ira Glass, “The Gap”, produit par Daniel Sax, *This American Life*, 25 janvier 2014, <https://www.thisamericanlife.org/extras/the-gap>
5. Carol Dweck, *Osez réussir ! Changez d’état d’esprit* (Mardaga éditions, 2017).

CHAPITRE 9 : REFUSEZ LES REFUS

1. Seth Godin, *C’est ça, le marketing* (Diateino, 2019).

CHAPITRE 10 : LE MONDE A BESOIN DE VOTRE TALENT À NUL AUTRE PAREIL

1. Jaruwan Sakulku, "The Impostor Phenomenon", *International Journal of Behavioral Science* 6, n^o 1, 2011, <https://www.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/521>
2. Brené Brown, "Finding Shelter in a Shame Storm (and Avoiding the Flying Debris)", Oprah.com, <http://www.oprah.com/spirit/brene-brown-how-to-conquer-shame-friends-who-matter/al>

ÉPILOGUE : LE VÉRITABLE SECRET DE LA RÉUSSITE DURABLE

1. Richard M. Lee et Steven B. Robbins, "The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity", *Journal of Counseling Psychology* 45, n^o 3, 1998, 338-345, <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
2. J. S. House, K. R. Landis et D. Umberson, "Social Relationships and Health", *Science* 241, n^o 4865, 1988, 540-545, <http://science.sciencemag.org/content/241/4865/540>
3. . Savada Chandra Tiwari, "Loneliness: A Disease?", *Indian Journal of Psychiatry* 55, n^o 4, 2013, 320-322, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3890922>

“ Vous vous souvenez de cette fille qui a baissé les bras ? ”

Normal. Personne ne se souvient d'elle.

Auteur inconnu

ALISIO

Les éditions Alisio, des livres pour réussir !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres des [éditions Alisio](#) sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Découvrez également toujours plus d'actualités et d'infos autour des livres Alisio sur notre blog : <http://alisio.fr> et la page [Facebook « Alisio »](#).

Alisio est une marque des [éditions Leduc](#)

Les éditions Leduc

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris

LEDUC

Retour à la [première page](#).